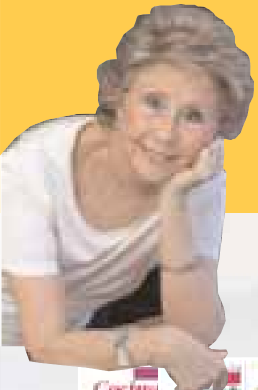


Los mejores coleccionables

Realizados por
María Jesús Gil de Antuñano
PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA

FÁCILES • ECONÓMICOS • SABROSOS • RÁPIDOS



SEMANA

Cocina SANA y baja en calorías

SEMANA

Cocina Sana y baja en calorías

por MARÍA JESÚS GIL DE ANTUÑANO



SEMANA

FASCÍCULO
1
SEMANA Nº 3.509

Cocina Sana y baja en calorías



SEMANA

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional
de gastronomía,
y su equipo.



Ensalada de lentejas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	500

- ½ Kg. de lentejas (o un bote de lentejas cocidas al natural)
- unos cascos de cebolla
- unas ramas de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 2 manzanas Starking
- juliana de zanahoria
- el zumo de ½ limón
- sal

SALSA DE YOGUR:

- 1 yogur natural desnatado
- 1 cucharada de curry
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

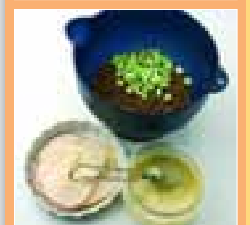
♥ Las lentejas contienen antioxidantes (vitamina E y selenio) y proteínas, aunque incompletas porque no contienen metionina. Tienen pocas grasas, lo que ayuda a combatir el colesterol. El yogur aporta proteínas de origen vegetal.



1 Poner las lentejas a cocer cubiertas de agua fría con los cascos cebolla, el diente de ajo, el laurel, la pimienta y el perejil 1 hora, sazonarlas al final y escurrirlas. Si son de bote, escurrirlas y darles un hervor de 20 min en agua con sal.



2 Cortar el apio, ponerlo en agua y escurrirlo. Cortar las manzanas en lonchas y regarlas con zumo de limón.
Salsa de yogur: Batir el yogur con el aceite, añadir el curry, mover y sazonar.



3 Mezclar las lentejas con apio en trocitos, lonchas de manzana, dejando algunas para adornar, juliana de zanahoria y la salsa. Poner ensalada en los platos y servirla con la manzana reservada y perejil picado.



Verduras fritas

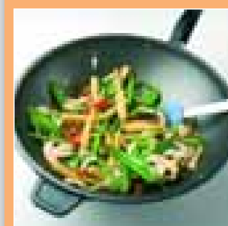
Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	150

- 175 gr. de col china
- 250 gr. de judías verdes finas
- 125 gr. de panochas de maíz baby
- 125 gr. de tirabeques mejor baby
- 4 cebolletas
- 1 pimiento rojo mediano
- 125 gr. de champiñones fileteados
- 1 chile verde fresco
- 1 estrella de anís estrellado
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- el zumo y la corteza rallada de 1 lima
- 2-3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal

♥ El wok es una sartén profunda de forma cónica en la que los alimentos se cocinan con poco aceite y rápidamente, de forma que son más saludables al no perder nutrientes por exceso de calor ni disueltos en el agua de cocción.



1 Calentar el aceite en el wok o en una sartén profunda y saltear la col china picada fina, las judías verdes limpias, el pimiento en tiras, las panochas de maíz, los tirabeques limpios y las cebolletas picadas.



2 Añadir los champiñones, el chile picado y el anís estrellado machacado. Sazonar con sal y mover sobre el fuego rápidamente unos minutos hasta que las verduras estén hechas y crujientes.



3 Mezclar la salsa de soja con el zumo y la ralladura de lima, verterlo sobre las verduras junto con el cilantro y mover unos segundos sobre el fuego mientras se oye el ruido crepitar, servir.



Tortilla de claras y bacalao

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	150

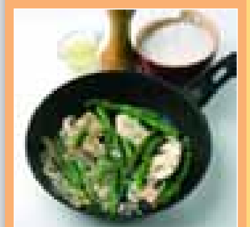
TORTILLA:
- 12 claras de huevo
- sal
- pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 200 gr. de bacalao ahumado

GUARNICIÓN:
- 4 rábanos frescos
- 125 gr. de setas o champiñones frescos
- 1 manojo de espárragos verdes de jardín
- 2 chalotas (o ½ cebolla y diente de ajo)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de zumo de limón
- cebollino picado
- 1 cucharadita de ralladura de piel de limón
- sal
- pimienta

♥ La grasa del huevo está en la yema, que será el futuro pollito, que a su vez se alimenta de la clara que es donde se encuentran los principales nutrientes. Es más digestible cuanto más cocida esté o en caso de ser cruda, cuanto más batida.



1 Guarnición: Cortar la mitad de los rábanos en rodajas y el resto en palitos, y las setas, en láminas. Raspar los espárragos, lavarlos y cortarlos en trozos. Picar las chalotas (o la cebolla y el ajo).



2 Calentar el aceite y saltear todas las verduras juntas con el zumo de limón, durante 4-5 minutos o hasta que estén calientes (deben estar poco hechas). Separarlas del fuego y sazonarlas con sal y pimienta.



3 Tortilla: Batir las claras, salpimentar y cuajar 4 tortillas en sartén engrasada, sin que se doren. Servirlas con el bacalao por encima, la guarnición y espolvoreada con la ralladura de limón y el cebollino picado.



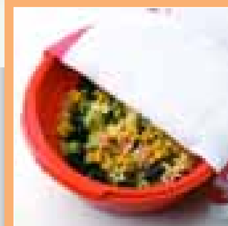
Pasta con crema de brécol

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

- 350 gr. de pasta multicolor de cualquier forma mediana
- sal

CREMA DE BRÉCOL:
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 chalota
- 250 gr. de brécol
- 2 vasos de leche desnatada
- sal
- pimienta
- queso parmesano rallado

♥ La pasta es un alimento sano y no engorda si no se le añaden salsas ricas en grasa. Según la Washington University de St. Louis: «Una dieta con el 46% de carbohidratos (pasta) alarga la vida y protege de una serie de enfermedades».



1 Poner a cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal durante 10 minutos o el tiempo que indique el fabricante, escurrirla y mantenerla tapada para que no se enfríe.



2 Crema: Calentar el aceite en una sartén, freír la chalota picada unos 4-5 minutos, añadir la harina, rehogarla y verter la leche hirviendo. Sazonar y cocer 5 minutos.



3 Cocer el brécol en agua hirviendo con sal unos 8-10 minutos, escurrirlo y mezclarlo con la pasta. Ponerlo en una fuente caliente, cubrirlo con la bechamel y espolvorear de queso.

Merluza cocida



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	200

- 800 gr. de lomos de merluza
- sal
- pimienta blanca recién molida
- ½ lechuga tierna
- ½ limón
- 2 cucharaditas de cebollino picado

GUARNICIÓN:

- 1 cucharada de chalota picada
- 2 tomates rojos pelados y en dados
- 150 gr. de judías verdes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 1 naranja grande en gajos
- 4 gajos de lima pelados
- 2 cucharadas de cebollino picado

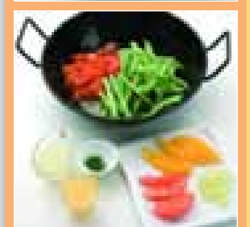
♥ La merluza preparada de esta forma constituye un plato muy sabroso y nutritivo, con pocas calorías y con todas las ventajas que aporta el pescado, más las vitaminas, minerales y la fibra de las judías verdes, el tomate y los cítricos.



1 Salpimentar la merluza, cocerla al vapor 5-7 minutos o hasta que el centro esté opaco, y reservarla tapada. Cocer al vapor la lechuga en tiras, 2-3 minutos o hasta que se agache y salpimentarla.



2 Rociar el pescado y la lechuga con el zumo de limón y espolvorearlos con el cebollino picado. **Guarnición:** Freír, en una sartén con aceite, la chalota picada 1 minuto o hasta que se vuelva transparente.



3 Saltear el tomate y las judías en tiras, unos 4 minutos, añadir los dos zumos, los gajos de lima y naranja y el cebollino. Servir la merluza sobre la lechuga cocida, encima las verduras y los gajos de lima y naranja.

Pechugas braseadas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	260

- 2 pechugas de pollo sin piel
- sal
- pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite

GUARNICIÓN:

- 4 puerros finos
- ¼ de taza de agua
- 14 fresones grandes
- 4 albaricoques
- ½ taza de caldo de pollo
- sal
- pimienta
- ¼ de taza de chutney de mango
- 2 cucharadas de pistachos picados
- 2 cucharadas de hojas de menta picadas
- pimienta negra

♥ La grasa en los pollos se encuentra debajo de la piel, si ésta se elimina en su totalidad, se reducen notablemente las calorías que se consumen. La guarnición que lo acompaña es una excelente fuente de vitaminas y minerales.



1 Guarnición: Cortar los puerros en diagonal, cocerlos en agua con sal 3 minutos, sacarlos, escurrirlos y sazonarlos con sal y pimienta. Cocer los fresones cortados en el caldo 2 minutos a fuego lento.



2 Reservar algunos fresone. Triturar el resto con el caldo, cocer y sazonar. Cocer 5 min. los albaricoques en el caldo de pollo. Saltear los fresones reservados, hasta que se templen. Salpimentar las pechugas y hacerlas lentamente a la plancha.



3 Dejarlas reposar tapadas antes de cortarlas y salpimentar las lonchas. Servirlas con fresones, puerros, albaricoques y salpicar con pistachos pelados y picados, menta picada, el puré de fresón y el chutney de mango.

Piña a la plancha



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	245

SORBETE DE COCO:
- 1 coco fresco y su jugo
- 3 cucharadas de azúcar de caña

PIÑA:
- 8 rodajas de piña
- ½ taza de leche de coco
- 2 cucharadas de jengibre
- 2 cucharadas de coco rallado
- azúcar vainillado



1 Sorbete de coco: Triturar la pulpa del coco con el azúcar de caña y su jugo hasta que resulte espumoso, colarlo y ponerlo en la sorbetera para que se congele o en una bandeja en el congelador.



2 Piña: Espolvorear las rodajas de piña con azúcar vainillado y hacerlas a la parrilla a fuego medio durante 4-5 minutos por cada lado o hasta que se caramelicen.



3 Tostar el coco rallado y mezclarlo con el jengibre. Batir la leche de coco hasta que resulte espumosa. Colocar en los platos la piña rebozada en el coco-jengibre, el sorbete y la espuma de coco.

♥ **Aunque se esté a régimen, es bueno tomar de cuando en cuando un postre agradable con azúcar de caña, que es menos calórico y contiene más minerales y vitaminas como ocurre con todos los alimentos integrales.**

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Sopa de setas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	240

SOPA:
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 chalotas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 l. de agua
- 1 ½ cucharaditas de vinagre
- 3 cucharadas de miso marrón oscuro
- 200 gr. de tofu
- sal
- 3 setas grandes (shiitake, hongos o setas de cardo)
- 200 gr. de noodles o cintas de arroz

HUEVOS:
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 4 huevos

♥ Esta original sopa, pese a ser muy nutritiva, es poco calórica. Contiene las proteínas vegetales de las setas y las del huevo; tiene poca grasa; lleva fibra y además los hidratos de carbono de la pasta de arroz.



1 Sopa: Estofar las chalotas picadas a fuego medio con el jengibre rallado. Disolver el miso oscuro en ½ taza de agua y, cuando la chalota esté agachada, añadir el miso disuelto, el resto del agua y el vinagre.



2 Hervir a fuego flojo 20 min. y sazonar, añadir el tofu en dados y las setas en lonchas y cocer 10 min. Cocer los noodles o cintas de arroz en agua hirviendo el tiempo que indique el fabricante y escurrirlas.



3 Huevos: Escalfarlos en agua con vinagre en un cazo, 1 minuto y 20 segundos, sacarlos y escurrirlos sobre papel de cocina. Servir la sopa con los noodles y colocar en cada plato un huevo escalfado.



Aguacates rellenos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	400

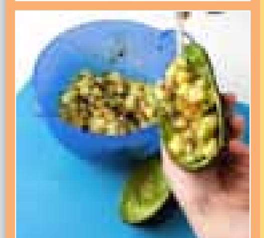
- 2 aguacates grandes
- 2 patatas medianas
- 1 vaso de caldo (puede ser de pastilla)
- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 chile rojo pequeño fresco o guindilla
- 3 cucharadas de aceite
- zumo de limón o lima
- 2 cucharadas de cebollino fresco picado
- sal
- pimienta



1 Pelar, las patatas y cortarlas en dados, cocerlas 15 min. en el caldo y escurrirlas. Freír la cebolla picada hasta que se agache, añadir el ajo picado, el chile en rodajas (cantidad al gusto) y saltearlos unos minutos.



2 Cortar a la mitad los aguacates, clavar el cuchillo en el hueso y tirar para sacarlo, sacar la pulpa sin romper la cáscara y cortarla en dados. Rociarlos con zumo de limón, salpimentar y mezclar con las patatas.



3 Añadir a la mezcla el refrito de cebolla-ajo-guindilla, comprobar el punto de sazón y rellenar los aguacates. Calentarlos sólo unos minutos en el horno, para que no cambien los sabores y espolvorear con el cebollino.

♥ Esta receta de aguacates rellenos es una entrada templada y agradable, que aporta vitaminas, fibra y una buena proporción de hidratos de carbono y grasa vegetal, la del aguacate y la del aceite de oliva.



Cintas de hongos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	450

- 350 gr. de cintas de pasta con hongos
- 1 calabacín de 250 gr. aprox.
- 2 zanahorias grandes
- 2 cebollas
- 2 cucharadas de sésamo
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

SALSA DE PEREJIL:

- 1 ramillete de perejil
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- sal



1 Raspar la piel de los calabacines y de las zanahorias, lavarlos y cortar los calabacines en cintas relativamente gruesas porque disminuyen de grosor y finas las zanahorias. Pelar y cortar la cebolla en lonchas finas.



2 Estofar las cebollas 10 minutos a fuego lento, añadir los calabacines y las zanahorias, tapar y dejar que se hagan (5 minutos en el m.o. y otros 3 después), sazonar. Tostar el sésamo en una sartén.



3 Cocer las cintas de pasta el tiempo que indique en el envase, escurrirlas y mezclarlas con el refrito anterior. **Salsa:** Triturar todos los ingredientes. Servir la pasta con las verduras caliente con su salsa y el sésamo.

♥ Este plato incluye pasta y verduras, ambos ingredientes tienen poca grasa, por eso son una mezcla perfecta para todas las edades, nutritiva y llena de energía, y que aporta los principios esenciales de una buena alimentación.

Ensalada de arroz



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 300 gr. de arroz integral
- unos ramos de canónigo y de hoja de roble
- espinaca tierna
- 1 lata de maíz dulce
- 1 tomate rojo
- 4 cebollinos

ALIÑO:

- 4-6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- sal
- pimienta
- 6 cebollinos

♥ **El integral es un arroz al que no se han quitado la cascarilla a los granos, por eso tarda más en cocer, resulta más oscuro de color, pero tiene mayor cantidad de vitaminas y minerales que el pelado que se suele utilizar.**



1 **Cocer el arroz** en agua hirviendo con sal durante 40 minutos, escurrirlo, pasarlo bajo el chorro de agua fría y escurrirlo de nuevo.



2 **Lavar bien las ensaladas,** cortar el tomate en dados y picar los cebollinos. Mezclar el arroz con el maíz, el cebollino y el tomate.



3 **Aliño:** Disolver en el vinagre la sal y la pimienta y añadir el aceite y el cebollino picado, emulsionar. Aliñar las ensaladas y el arroz. Servir.

Canelones de espinacas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	450

- 16 canelones
- sal

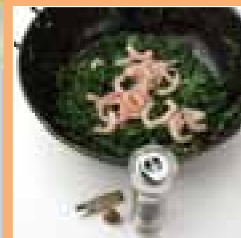
RELLENO:

- 1 Kg. de espinacas tiernas frescas
- ¼ Kg. de gambas
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- nuez moscada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

SALSA:

- Las cabezas de las gambas
- 2 vasos de agua
- 1 puerro
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de tomate frito
- 2 cucharadas de aceite
- gotas de oloroso
- sal
- pimienta

♥ **Las espinacas y las gambas casan bien. Estos canelones se pueden hacer en forma de lasaña y son originales y ligeros, porque la salsa no es la clásica bechamel, sino el jugo de las cabezas preparado con zanahoria y cebolla.**



1 **Relleno:** Picar las espinacas. Freír ajo y cebolla picados y rehogar las espinacas hasta que pierdan el agua de vegetación. Pelar las gambas (reservar las cabezas) y saltearlas con las espinacas, sazonar con sal, pimienta y nuez.



2 **Salsa:** Cocer las cabezas, cascos de cebolla, mitad de la zanahoria y puerro, sal y pimienta, 20 min. Colar el caldo y reservar. Freír el resto de cebolla, puerro zanahoria picados, añadir tomate, jugo de las cabezas, perfumar con oloroso y sazonar.



3 **Cocer los canelones,** escurrirlos sobre un paño. Rellenarlos y colocarlos en una fuente de horno engrasada. Rociarlos con salsa, tapar la fuente con papel y calentarlos en el horno sin que se resequen y servirlos con su salsa.

Mejillones al vapor



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	350

- 2 Kg. de mejillones
- 1 l. de caldo de verduras
- ½ vaso de vino blanco seco
- 6 hebras de azafrán
- 2 dientes de ajo
- ½ hoja de laurel
- 1 bulbo pequeño de hinojo y sus brotes
- 2 chalotas
- 3 clavos
- 1 cucharada de cebollino picado
- 2 tomates
- el zumo y corteza de ½ limón
- 1 cucharada de anís tostado y machacado
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- sal
- pimienta

♥ Los mejillones tienen un 22% de proteínas, solo un 4 % de grasa y son ricos en sodio. Esta forma de prepararlos es muy original, con sabor distinto a los que estamos acostumbrados en España, algo más parecidos a la receta belga.



1 Hervir el caldo y añadir vino, azafrán tostado, ajo machacado, laurel, hinojo en juliana, chalotas picadas, zumo de limón, corteza en tiras, clavos, anís, estragón picado, sal y pimienta.



2 Hacer un corte en forma de cruz en el extremo opuesto al tallo de los tomates, escaldarlos, pelarlos y cortarlos en dados. Cuando el caldo lleve 10 min. cociendo, añadir tomate y dejar que vuelva a hervir a fuego flojo otros 5 min.



3 Limpiar los mejillones, tirar de las barbas para sacarlas y añadirlos al caldo. Cocerlos tapados 2 min, hasta que se abran y comprobar el punto de sazón. Servirlos con brotes de hinojo y cebollino picado.

Entrecote con endibias



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	250

- 1 entrecot de lomo alto de 600 gr. o 600 gr. de solomillo
- 1 cucharada de aceite
- el zumo de ½ limón
- 1 vaso de vino de caldo
- sal Maldon

PIMIENTOS:

- 1 lata de pimientos del Piquillo de Lodosa (12 pimientos)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite

ENDIBIAS AL ROQUEFORT:

- 4 endibias
- 2 cucharadas de leche desnatada
- 2 cucharadas de brandy
- 50 gr. de queso roquefort

♥ La proteína de la carne es la mejor y, si es roja y está poco hecha, tiene muchos apasionados. Cuando el entrecote es tierno, resulta fácil de digerir y está recomendado para personas con deficiencia de hierro.



1 Entrecot: Pintarlo con aceite. Engrasar la sartén con aceite y calentar. Colocar la pieza de carne, cubrirla con sal gorda por arriba y no moverla 4-5 min. Quitar la sal, darle la vuelta, cubrir con sal y dejarla 2-3 min. más, sacarla y quitar la sal.



2 Verter en la misma sartén zumo de limón y caldo, acercar al fuego raspando el fondo y verter este jugo sobre la carne. Reservar. **Pimientos:** Dorar ajo en láminas, añadir los pimientos y el jugo, y mover para que ligue.



3 Endibias: Cortarlas a la mitad y quitar el cono del interior para que no amarguen. En un cazo, deshacer el queso con la leche, moviéndolo con cuchara de palo e ir añadiendo el brandy hasta obtener una crema y bañar las endibias.

Sopa de fresón



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	150

- ½ Kg. de fresones
- ¼ l. de zumo de naranja
- 8 cucharadas de aspartamo
- 1 cucharadita rasa de Maizena
- 2 cucharadas de leche
- 2 yogures desnatados
- ralladura de 1 naranja
- la piel de 1 naranja en juliana
- 2 clavos
- 1 palo de canela
- ralladura de nuez moscada
- 1 cucharadita de pimientas exóticas

♥ Ideal para que los más golosos terminen la comida, porque resulta tan rica como si estuviera endulzada con azúcar, pero no aporta sus calorías y sí las vitaminas, los minerales y la fibra de las frutas con la proteínas del yogur.



1 Separar 100 gr. de fresones y cortar el resto en trozos, rociarlos con 4 cucharadas de zumo de naranja y 2 de aspartamo. Guardarlos en la nevera. Cocer la juliana de naranja en agua con sal 2 minutos y reservarla.



2 Cocer en el zumo, con 6 cucharadas de aspartamo, ralladura de naranja, clavos, una pizca de nuez moscada, el palo de canela y pimientas, los fresones reservados, mantener a fuego vivo 3 ó 4 min., colar y triturar.



3 Diluir la Maizena en leche fría, añadir a la sopa, y dar unos hervores para que espese. Retirarla del fuego y, cuando esté fría, incorporar un yogur y servir con los fresones de la ensaladera y una cucharada del otro yogur.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Laksa



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	350

- ¾ l. de caldo de pollo
- 1 bote de leche de coco sin azúcar (200 ml.)
- 1 cucharada de salsa de pescado asiática
- 200 gr. de noodles Udan (tallarines de arroz)
- 2 chiles rojos frescos
- 2 cebollas rojas
- una pizca de jengibre fresco
- la ralladura de ¼ de piel de limón verde
- 2 dientes de ajo
- unas ramitas de cilantro
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gr. de guisantes
- 150 gr. de judías verdes
- 8 langostinos o gambas gordas
- 1 cucharada de cúrcuma
- sal

♥ **La laksa es el puchero del Sudeste Asiático. En cada región es diferente. Puede ser de ave, de marisco y verduras o de ambas cosas. Es realmente un plato único y la cantidad de picante se puede graduar al gusto del consumidor.**



1 Triturar los chiles, cebolla, ajo, jengibre fresco, ralladura de limón y cilantro. Calentar el aceite en un wok y freír la pasta anterior, moviendo a fuego medio, 2 min., añadir la leche de coco y el caldo.



2 Mover y hervir a fuego flojo 10 min. más. Añadir la cúrcuma y sazonar con la salsa de pescado y sal, reservar. Pelar las gambas o langostinos, saltearlas, sazonar y reservar.



3 Cocer las judías 4 min. con sal y los guisantes, 5 min. Cocer los tallarines en el caldo, comprobar de sal y servir la sopa espolvoreada de menta, aros de chile y los langostinos, guisantes y judías aparte.

Ensalada de garbanzos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	3h.	500

- ½ Kg. de garbanzos o 2 botes de garbanzos al natural cocidos
- ½ Kg. de espinacas pequeñas y tiernas
- 100 gr. de jamón de york
- pan tostado a cuadraditos
- 1 diente de ajo
- cebollino
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- sal

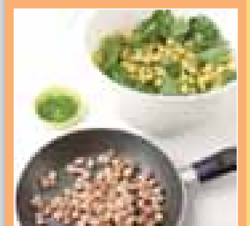
PARA COCER LOS GARBANZOS:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ hoja de laurel
- unos granos de pimienta
- 3 clavos de especie
- sal

♥ Esta ensalada se puede tomar fría o templada, es decir, recién preparada. Los garbanzos están r ecomendados para todas las edades y son muy interesantes para las emba-razadas porque ayudan a prevenir la espina bífida.



1 Poner los garbanzos a remojo. Escurrirlos y cocerlos con cebolla, clavos pinchados, diente de ajo, laurel y pimienta, a fuego lento 1 ½ h., sazonar y cocer 1 h. más (si son de bote, sólo cocerlos ½ h.).



2 Cortar los tallos de las espinacas, desechar las hojas duras y fondear los platos con las grandes. Picar las más tiernas y mezclarlas con el cebollino y los garbanzos cocidos, escurridos y fríos. Saltear el jamón en dados.



3 Mezclar jamón y pan con garbanzos, cebollino y espinacas y colocar sobre las hojas. En la sartén del jamón añadir aceite y freír ajo fileteado. Fuera del fuego, añadir el vinagre y verterlo sobre la ensalada de garbanzos.

Calabacines rellenos de gambas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	350

- 4 calabacines
- 200 gr. de gambas
- 200 gr. de champiñones
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- sal
- pimienta

SALSA:

- 4 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- ½ copa de fino
- 2 cucharadas de tomate frito
- ½ copa de brandy
- unas gotas de Tabasco y salsa Perrins

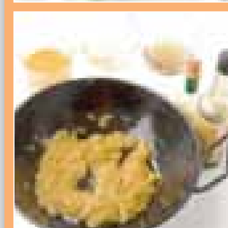
♥ Para ganar tiempo, los calabacines pueden cocerse, con antelación, durante 7 minutos en el microondas. También se puede tener preparado el relleno y terminar el plato media hora antes de servirlo.



1 Pelar las gambas y cocer las cabezas con 1 vaso de agua, el puerro y la zanahoria, sal y pimienta 20 min. Cortar los calabacines y cocerlos con sal 20 min., escurrirlos, vaciarlos con la cucharilla especial y reservar la pulpa.



2 Freír las gambas y, en el mismo aceite, la cebolla, champiñones y pulpa de los calabacines, salpimentar y añadir las gambas. Rellenar los calabacines y cubrir con salsa, tapar con papel y hacer en el horno a 200º C.



3 Salsa: Calentar el aceite y freír cebolla picada, dorar encima la harina, añadir tomate frito, vino fino, brandy y flambear. Añadir Tabasco y salsa Perrin's y 1 vaso del caldo de cocer las cabezas y cocer 5 min. más.

Arroz salvaje con setas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	420

- 2 tacitas moka de arroz salvaje
- 2 tacitas de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- ½ kg. de setas de temporada o champiñones frescos
- 50 gr. de bacon
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 limón
- sal

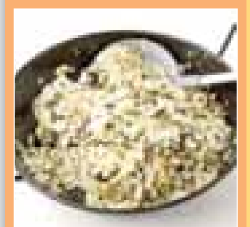
SALSA DE HONGOS:

- 150 gr. de boletus picados
- 1 chalota picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de harina
- 1 vaso de vino de caldo
- sal
- pimienta

♥ **Esta sabrosa receta de arroz es un plato diferente que se puede poner de primero, caliente y con su salsa o también es factible servirlo sin la salsa, pero como guarnición de una carne, un pollo o cualquier ave.**



1 Limpiar las setas o champiñones, lavarlos, escurrirlos, rociarlos con zumo de limón y cortarlos en láminas. Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo, cortar el bacón en dados pequeños.



2 Freír en el aceite el bacón, el ajo y la cebolla, añadir las setas, rehogarlas hasta que se consuma el agua de vegetación y salpimentar. Cocer el arroz 18 minutos, escurrirlo y rehogarlo con las setas.



3 Salsa: Freír la chalota hasta que esté transparente, añadir los hongos y salpimentar. Espolvorear la harina, rehogarla y regar con el caldo caliente. Cocer 5 minutos sin parar de mover y triturar.

Raviolis con crema de puerros



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	350

- 4 puerros
- 1 patata
- 4-5 hojas de espinacas frescas
- 4 cucharadas de aceite
- 1 paquete de raviolis rellenos de queso
- pimienta
- sal
- ½ l. de caldo de verduras

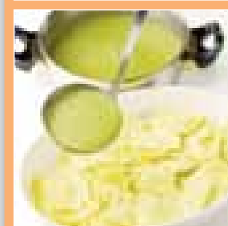
♥ **Esta salsa es ligera porque se engorda con muy poca patata y no es más que una crema de verduras más clara que se puede servir de entrada para la cena. La pasta aporta hidratos de carbono y el queso, las proteínas.**



1 Limpiar los puerros y cortarlos en rodajas, incluyendo la parte verde y rehogarlos con el aceite caliente, sin que lleguen a tomar color. Incorporar la patata cortada en dados y las hojas de espinaca y rehogar unos minutos.



2 Salpimentar y regar con el caldo de verduras. Cocer 30 min., triturar, pasar por el colador para que quede más fino, y rectificar de sal. Cocer los raviolis con sal, el tiempo indicado en el envase y escurrirlos.



3 Aclarar la salsa de puerros con caldo de verduras y verter sobre los raviolis recién cocidos para que estén calientes. Si se desea, se puede servir como sopa con pocos raviolis en cada plato, a modo de sopa ligera de verduras.

Merluza en ajada



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	350

- 4 rodajas de merluza de 250 gr. cada una
- 3 patatas
- 1 cebolla
- unas ramitas de perejil
- sal
- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón mitad dulce y mitad picante
- 2 cucharadas de vinagre



1 Lavar, secar la merluza y sazonarla. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas no demasiado finas y cocerlas en una cacerola con la cebolla en cascos, las ramas de perejil, sal y un chorreón de aceite.



2 Cuando lleven cociendo unos 8 min., pinchar una patata para comprobar que está cocida e introducir con cuidado las rodajas de merluza. Esperar que rompa de nuevo el hervor, apagar el fuego y tapar la cazuela.



3 Dejar reposar 10 minutos. Calentar el aceite en una sartén pequeña y dorar los ajos cortados en láminas, separar del fuego, añadir el pimentón e incorporar el vinagre. Servir la merluza con las patatas y la ajada.

♥ Para que la ajada quede transparente, es preciso hacerla con tiempo, aunque se caliente en el último momento, para dejarla reposar y que sedimente el ajo y el pimentón y quede nada más un aceite teñido de rojo.

Escabeche de pavo



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	250

- ½ pechuga de pavo

ESCABECHE:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio fresco
- 12 granos de pimienta
- tomillo
- sal
- 8 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de caldo de ave



1 Cortar la cebolla en rodajas, rehogarla junto con los ajos sin pelar, el apio en lonchas finas, la zanahoria raspada y cortada en juliana, una pizca de tomillo, sal y la pimienta en grano. Añadir el resto del aceite y el caldo.



2 Cocer 10 min. y añadir vinagre, dar un hervor y meter la pechuga. Cocer con la cazuela tapada y dar un hervor suave 30 min. dejar enfriar en el caldo. Sacar unas cucharadas del escabeche y triturarlas.



3 Emulsionar la salsa como si fuera una mayonesa. Servir la pechuga en rodajas con las verduras escurridas y la salsa. Si se quiere, se puede servir con una ensalada de lechuga, berros, canónigos o escarola, bien aliñada.

♥ El pavo es una carne sin grasa, algo insípida, pero en esta preparación queda excelente y se puede hacer más cantidad porque se conserva cubierta con su escabeche, que puede volver a usarse en la preparación de otro escabeche.

Frutas en sopa de sandía



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	180

GRANIZADO:
- ½ Kg. de melón
- 2 cucharadas de aspartamo
- 1 ½ cucharaditas de menta fresca picada

SOPA:
- 1 Kg. de sandía
- 2 cucharadas de aspartamo
- 1 cucharada de zumo de lima

GUARNICIÓN:
- ¼ Kg. de pulpa de melón cantaloupe
- ¼ Kg. de pulpa de sandía
- 1 mango
- 2 kiwis
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1 de menta picada
- 1 de ralladura de lima

♥ Es un postre dulce y muy ligero que aporta todas las vitaminas de la fruta fresca: melón, sandía, mango, kiwi y cítricos. Delicioso en estos días de los primeros calores del cercano verano, además de muy nutritivo.



1 Granizado: Triturar el melón con el aspartamo y la menta, colar y guardar en el congelador. A la ½ hora, sacarlo, batirlo con un tenedor y congelar de nuevo 1 hora, o hasta que empiece a solidificarse.



2 Rascar el granizado con una cuchara cada 20 min. para parecer nieve.
Sopa: Triturar sandía con aspartamo, hasta que esté líquido, colarlo y añadir el zumo y la ralladura de lima.



3 Guarnición: Hacer bolas con la pulpa de sandía y de melón, pelar y cortar el mango en dados y el kiwi en rodajas. Regarlos con el zumo de lima y servirlos con la sopa, el granizado y menta en rama y picada.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Sopas de miso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	35min.	150

CALDO DASHI:

- 1 -2 hojas de kombu (alga kelp seca)
- 1 cucharadita de katsuobushi (copos de bonito)
- 1 ½ cucharaditas de alga wakame seca y desmenuzada
- 200 gr. de tofu
- 1 cebolleta
- 100 gr. de miso rojo o blanco o una mezcla de ambos (todo es fácil de adquirir en establecimientos orientales)

♥ Este caldo resulta muy reconfortante, y además es rico en vitaminas y minerales, de escaso poder calórico. Especialmente indicado como entrante en dietas de adelgazamiento o de mantenimiento de peso.



1 Limpiar el kombu con un paño húmedo, ponerlo cortado con 1 ½ l. de agua y hervir. Añadir agua fría, agregar los copos de bonito, volver hervir 15 min., reposar, colar por un paño fino y reservarlo.



2 Remojar el wakame en agua fría 5 min, escurrirlo y repartirlo en 4 cuencos pequeños japoneses de sopa o cuencos de arroz chinos, colocar el tofu en dados y la cebolleta en rodajas finas.



3 Calentar el caldo, diluir el miso con ¼ l. de caldo y verterlo en el resto, remover bien al fuego, sin que llegue a hervir. Verter en los cuencos hasta las 2/3 partes de su capacidad y servir inmediatamente.

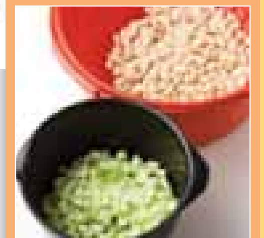
Ensalada de judías blancas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	3h.	450

- ¼ Kg. de judías blancas o 1 bote de 400 gr. de judías cocidas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ hoja de laurel
- granos de pimienta
- 1 calabacín
- 2 puerros gruesos
- 100 gr. de bonito en aceite
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 6 cucharadas de aceite
- sal

♥La ingesta de legumbres, que son una de las bases de la Dieta Mediterránea, es conveniente por los componentes protéicos y grasos, como sucede en este caso, para poder hacer de ellas un plato frecuente.



1 **Remojar** las judías en agua 12h. y cocerlas con la cebolla, el diente de ajo, el laurel, los granos de pimienta y sal. Una vez cocidas, escurrirlas y dejarlas enfriar. Raspar la piel del calabacín y cortarlo en dados pequeños.



2 **Cortar** el puerro en aros. Estofar en 4 cucharadas de aceite el calabacín y el puerro hasta que se ablanden, salpimentarlos y enfriar. Picar la lechuga, pelar y cortar en dados el tomate. Escurrir el bonito de su aceite y reservarlo.



3 **Mezclar** las judías con el bonito, el puerro-calabacín, la lechuga y el tomate, aliñar con el aceite del bonito, las 2 cucharadas de aceite y sal. Mover, rectificar de sal y colocar en la ensaladera, servir espolvoreado de perejil picado.

Puerros con vinagreta



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	300

- 8 puerros gordos
- 8 patatas pequeñas

VINAGRETA:

- 1 cebolla roja
- ½ pimiento rojo
- 1 huevo duro
- sal
- pimienta
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de jerez

♥Esta receta resulta un plato muy equilibrado en nutrientes y bajo en calorías. Una excelente opción, ya que los puerros aportan vitaminas y minerales; la patata, hidratos de carbono; y el huevo, proteínas y grasas.



1 **Limpiar** bien los puerros, cortar la parte verde, lavarlos otra vez y cocerlos en agua hirviendo con sal. Mantener un hervor suave durante unos 30 minutos (2 minutos en la olla ultrarrápida) y escurrirlos.



2 **Lavar** las patatas, cocerlas con piel en agua con sal 15-20 min., pelarlas y colocarlas al amor de la lumbre en la cacerola vacía. **Vinagreta:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite y emulsionar.



3 **Picar** la cebolla fina, el pimiento y el huevo duro en daditos, añadirlos a la vinagreta y mover. Escurrir los puerros sobre un paño, colocarlos en una fuente con las patatas alrededor y cubrirlos con la vinagreta.

Huevos con espárragos

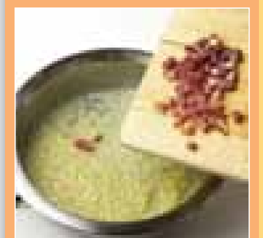


Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	300

- 1 lata de espárragos de Navarra de 1 Kg. ó 1 ½ Kg. de espárragos frescos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña tierna
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cucharadita de harina
- 4 huevos
- 1 vaso de los de agua de caldo de ave



1 **Raspar** los espárragos frescos desde la raíz al tallo, para quitar las hebras, cortar la parte dura y cocerlos unos 20 min. al vapor de agua. Escurrirlos y emplearlos como los de lata que ya vienen cocidos.



2 **Calentar** el aceite en una sartén amplia y rehogar la cebolla picada fina a fuego suave hasta que casi empiece a tomar color. Rehogar encima la harina para que no sepa a cruda y añadir el jamón en dados.



3 **Dar** una vuelta sobre el fuego, añadir los espárragos escurridos y en trozos regulares y el caldo. Cuando hierva de nuevo escalfar los huevos y servir inmediatamente, espolvoreado de perejil picado.

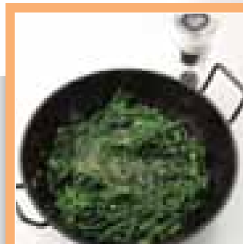
♥ Los huevos nos proporcionan proteínas de muy alto valor biológico, los espárragos contienen vitaminas y minerales, y el aceite de oliva es rico en ácidos grasos esenciales. Por eso esta receta resulta un plato muy completo.

Pasta con espinacas y pasas

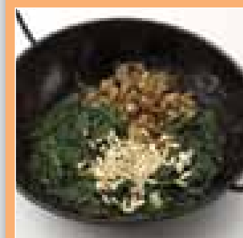


Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	500

- 400 gr. cintas anchas de pasta al huevo
- 1 Kg. de espinacas frescas
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de piñones
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 1 yogur desnatado
- sal
- pimienta



1 **Pelar** y picar la cebolla y freírla en el aceite hasta que esté transparente. Limpiar y picar las espinacas, rehogarlas sobre la cebolla y salpimentar.



2 **Remojar** las pasas en ½ vaso de agua 15 minutos, escurrirlas, tostar ligeramente los piñones en una sartén y añadirlos a las espinacas.



3 **Cocer** la pasta en agua hirviendo con sal, escurrirla y mezclarla sobre el fuego con las espinacas, añadir el yogur, rehogar unos minutos y servir.

♥ Este plato tiene un alto valor dietético gracias a los hidratos de carbono complejos que contiene la pasta y los oligoelementos (vitaminas y minerales) de las espinacas, las pasas y los piñones.



Pescadilla en salsa de almendras

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	550

- 1 Kg. de pescadilla en rodajas de 3 cm.
- sal
- pimienta
- zumo de limón
- harina
- aceite para freírlas

SALSA:

- 4 cucharadas del aceite de freír la pescadilla colado
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo sin pelar
- 1 cucharadita de harina
- 75 gr. de jamón serrano
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 yema
- sal
- pimienta

♥ **La pescadilla pertenece a la categoría de los pescados blancos y, por lo tanto, es muy digestible, ya que aporta proteínas de muy alto valor biológico y ácidos grasos omega-3. Una excelente opción.**



1 **Lavar** las rodajas de pescadilla, secarlas, salpimentarlas y rociarlas con zumo de limón. Pasar las rodajas por harina, freírlas cuidando que no se queme la harina que cae del rebozo y reservarlas al calor.



2 **Cortar** el jamón en dados, saltearlos en la sartén junto con las almendras y reservarlos. **Salsa:** Freír en el aceite la cebolla picada y los ajos enteros, antes de que se doren, sacar los ajos y tostar la harina, añadir el caldo y cocer 10 min.



3 **Fuera** del fuego, añadir la yema desleída en agua fría, mover en el fuego sin que hierva y rectificar de sal. Fondear los platos con la salsa caliente, poner el pescado y echar por encima el jamón y las almendras.

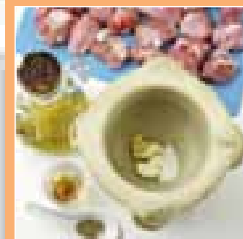


Cordero guisado

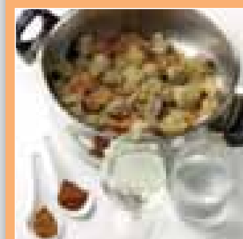
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	750

- 1 pierna de cordero recental
- deshuesada con sus huesos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de vinagre de Jerez
- sal
- tomillo
- 1 cucharada de aceite
- 2 tomates
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pimienta de Cayena
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

♥ **El consumo de carne es necesario al menos de cuando en cuando, para asegurar en una dieta equilibrada con la presencia de la vitamina B-12. El arroz blanco complementa nutricionalmente el plato.**



1 **Cortar** el cordero en dados. Machacar en el mortero los ajos con el jengibre y sal gorda, añadir el vinagre, el tomillo y la cucharada de aceite y mezclar bien. Envolver con este adobo el cordero y dejarlo macerar unas horas.



2 **Freír** la cebolla picada, añadir el cordero y sus huesos y rehogarlo. Añadir tomate pelado sin pepitas y en trozos, la cayena y el pimentón, mojar con el vino, dejar cocer hasta que se reduzca y añadir 1 vaso de agua.



3 **Dejar** cocer 25 min., hasta que la carne esté blanda y la salsa reducida. Comprobar el punto de sazón y añadir, si el tomate fuera algo ácido, una pizca de azúcar. Sacar los huesos y servirlo con arroz blanco y perejil picado.

Batido de coco, lima y piña



Raciones	Tiempo	Calorías
4	15 min.	200

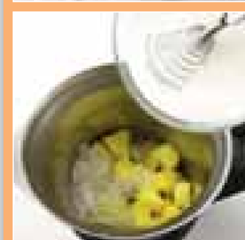
- ½ piña de unos 800 gr.
- 2 yogures desnatados
- 4 cucharadas de aspartamo
- 1 vaso de vino de agua de coco fresco
- 1 cucharada de zumo de lima
- ralladura de la piel de ½ lima
- 2 tazas de hielo picado



1 Pelar la piña, suprimir el centro y picarla en trocitos. Perforar el coco por las tres hendiduras de uno de los polos y sacar el agua.



2 Lavar la lima, rallar la mitad de la piel y sacar el zumo. Triturar el hielo poniendo los cubitos dentro de un paño y machacándolo con una maza.

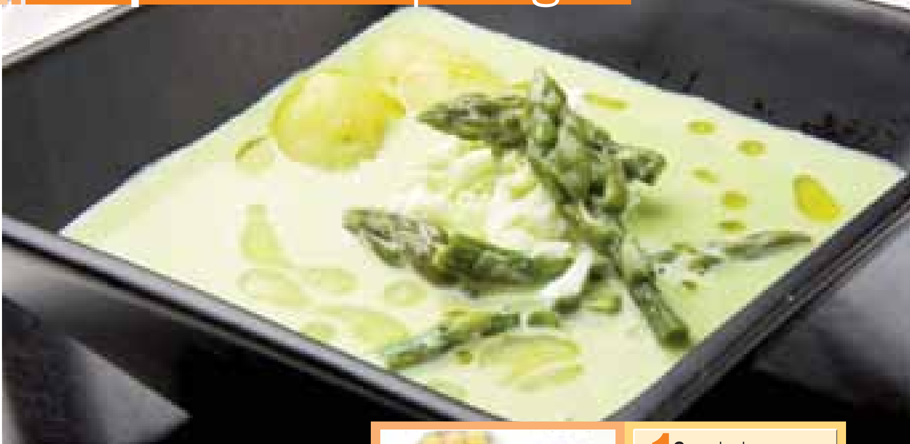


3 Batir los yogures con el aspartamo. Triturar la piña, el zumo, la ralladura de lima y el hielo picado y añadir los yogures batidos.

♥Resulta un postre sabroso, aunque muy bajo en calorías porque el nivel de azúcar de las frutas no es muy alto y el aspartamo no tiene. Indicado para regímenes de adelgazamiento y como postre para diabéticos.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Gazpacho de espárragos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	200

- 4 huevos
- 1 manojo de espárragos trigueros o verdes
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 diente de ajo
- 1 l. de agua
- sal

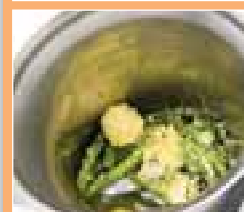
PARA ACOMPAÑAR:

- 2 patatas medianas cocidas

♥ Interesante y original versión del gazpacho, que aporta todos los nutrientes necesarios y en una proporción muy correcta para una buena alimentación. Es un plato adecuado para esta época del año.



1 Cocer los huevos, separar las yemas y picar las claras. Lavar los espárragos, cortarlos, desechar la parte leñosa y reservar unas puntas para guarnición. Rehogar el resto en el aceite con el diente de ajo.



2 Cocer las puntas en poca agua, escurrir y reservar el agua. Triturar los espárragos y el ajo rehogados con su aceite, las yemas y el vinagre. Triturar junto con el agua de cocer los espárragos y colarlo.



3 Completar con agua, rectificar de sal y meter en la nevera. Servir el gazpacho con patatas y espolvoreado con las claras de huevo picadas, las puntas de espárrago, las claras y un chorreón de aceite.

Patatas a la toledana



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	300

- 1 Kg. de patatas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ hoja de laurel
- pimienta
- sal



1 Pelar las patatas y chascarlas en dados gordos. Calentar el aceite en una cacerola y freír la cebolla y el ajo pelados y picados hasta que empiecen a tomar color. Cuando estén algo dorados, añadir las patatas.



2 Sazonar con sal y algo de pimienta y moverlas continuamente sobre el fuego hasta que tomen algo de color, cuidando de que no se quemen ni la cebolla ni el ajo. Separar la cacerola del fuego y añadir el pimentón.



3 Mover a fuego suave para que se haga el pimentón sin quemarse. Cubrir las patatas con agua hirviendo, añadir el laurel y cuando de unos hervores, comprobar de sal y cocer lentamente unos ¾ de hora.

♥Los hidratos de carbono de las patatas y los ácidos grasos del aceite de oliva son nutrientes fundamentales, bien aderezados con el resto de los componentes del plato. Una receta muy sabrosa.

Judías verdes de verano



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	250

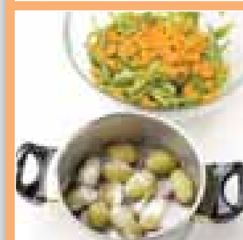
- 1 Kg. de judías verdes
- ½ cebolla
- 8-10 patatas nuevas todas iguales
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 3-4 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- mayonesa ligera
- sal



1 Raspar y cortar las zanahorias en dados, cocerlas en agua hirviendo con sal durante 10 minutos y escurrirlas. Cocer en abundante agua fría con sal, las patatas lavadas y con piel, los dientes de ajo y el laurel 20 minutos.



2 Quitar las hebras a las judías y cortarlas a la mitad y a lo largo, cocerlas en agua hirviendo con sal, con la cebolla y el aceite 10 min. Escurrirlas del agua de cocción y pasarlas por el chorro de agua, cubrirlas con hielo.



3 Cubrir las patatas con sal gorda, secarlas cerca del fuego y pelarlas. Mezclar las judías verdes con las zanahorias, colocarlas en una fuente y rodearlas de las patatas. Servir con mayonesa o vinagreta ligera.

♥Las judías verdes son una excelente verdura gracias a su aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes. Las patatas en cambio contienen hidratos de carbono y el aceite de oliva, ácidos grasos.

Arroz a la florentina



Raciones	Tiempo	Calorías
4	40min.	500

ARROZ:
- 4 tacitas moka de arroz
- 50 gr. de queso gruyère rallado
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo duro
- perejil picado

ESPINACAS:
- 500 gr. de espinacas frescas
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

BECHAMEL:
- 1 cucharada de aceite
- 1 de harina
- ¼ l. de leche desnatada
- sal
- pimienta
- nuez moscada

♥El arroz y la harina que se utilizan en la preparación de la bechamel aportan hidratos de carbono complejos: las espinacas nos dan vitaminas y minerales; y el queso, proteínas y calcio.



1 Calentar el aceite en una sartén de 2 asas y dorar el ajo pelado, añadir el arroz, rehogarlo y cubrirlo con 9 tacitas de agua hirviendo con sal. Cocerlo 10 minutos a fuego fuerte, otros 8 minutos a fuego suave y reservarlo.



2 Espinacas: Calentar el aceite y freír la cebolla picada, añadir las espinacas picadas y rehogarlas hasta que estén tiernas, sazonar. Mezclar el arroz caliente con el queso y poner una capa en un molde de rosca engrasado.



3 Cubrir la capa de arroz con las espinacas y terminar de llenar con el resto de arroz. Introducirlos en el horno unos minutos para que se funda el queso, volcar el molde sobre la fuente y rellenar el centro con la bechamel.

Lasaña de pisto de calabaza

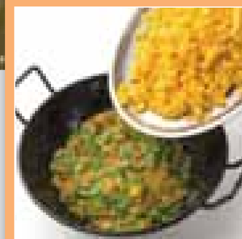


Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 8 hojas de lasaña
- ½ Kg. de calabaza amarilla
- 3 pimientos verdes finos
- 2 cebollas
- 6 cucharadas de aceite
- 100 gr. de queso parmesano en un trozo
- sal
- pimienta

SALSA:
- ¼ kg. de calabaza amarilla
- 1 puerro gordo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 vaso del caldo de cocer la calabaza
- sal
- pimienta

♥Calabazas, cebollas, puerros y pimientos son verduras ricas en vitaminas, minerales y tocoferoles que tienen poder antioxidantes. El queso nos aporta calcio y la lasaña, hidratos de carbono.



1 Quitar la cáscara, las pepitas y filamentos a la calabaza, cortarla en dados y cocerla con sal 20 min. Cortar en trocitos los pimientos y estofarlos lentamente con la cebolla picada , a los 15 minutos añadir y rehogar la calabaza.



2 Sazonar y cocer hasta que esté tierno. Cocer las hojas de lasaña 3 min. en agua hirviendo con sal y aceite, escurrirlas sobre un paño, y montarla a capas con el pisto caliente y en cada capa unas lascas de queso.



3 Salsa: Cocer la calabaza en trozos 20 min. Rehogar el puerro en rodajas, la calabaza cocida, añadir el caldo de la calabaza, salpimentar y pasar por el pasapurés. Comprobar de sal y servir sobre la lasaña.

Perca con aceitunas

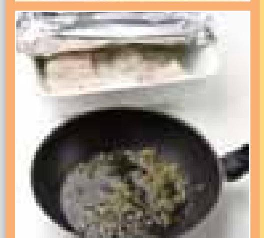


Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	350

- 1 Kg. de filetes de perca
- 4 cucharadas de aceite
- 1 chalota o (½ cebolla y ½ diente de ajo)
- 100 gr. de aceitunas verdes sin hueso
- 1 vaso de vino de caldo de pescado
- 1 vaso de vino blanco
- sal pimienta
- zumo de limón



1 Cortar los filetes de perca en trozos y sazonarlos con sal, pimienta y gotas de limón, dejarlos reposar sobre la tabla para que tomen el aliño. Engrasar una fuente de horno con aceite y colocar los filetes sin que se monten.



2 Tapar la fuente con papel de plata e introducirla a horno fuerte de 8-15 min., cuando hechos cambian el color rosado por blanco nacarado. Calentar el aceite en una sartén de hierro y freír la chalota picada muy fina.



3 Antes de que tome color, mojar con vino y cocer hasta que se consuma a la mitad. Añadir caldo de pescado, cocer unos minutos más e incorporar las aceitunas, dar un hervor y servir cubierto con su salsa y perejil picado.

♥La perca es un pescado que se digiere bien, y además tiene proteínas de muy alto valor biológico y muy poca grasa. Sin embargo ésta nos la aportan el aceite y las aceitunas. Una sabrosa receta adecuada para el verano.

Ternera a la campesina



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	750

- 1 Kg. de morcillo de ternera en trozos
- ½ Kg. de zanahorias
- ¼ Kg. de nabos
- 2 cebollas
- 1 puerro grande
- 8 cucharadas de aceite
- 3 vasos de caldo de carne
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 atillo de hierbas aromáticas (tomillo, perejil y laurel)
- sal pimienta
- ½ Kg. de patatas nuevas pequeñas



1 Salpimentar la carne, dorarla en el aceite caliente y reservarla. En el mismo aceite, rehogar las zanahorias y los nabos pelados, en rodajas gruesas, la cebolla y el puerro en rodajas finas.



2 Mover con frecuencia las hortalizas para que se hagan a fuego lento hasta que se ablanden. Añadir el caldo, el tomate frito y el atillo de hierbas, y dejar cocer unos minutos.



3 Incorporar la carne tapar y cocer a fuego lento durante 1 ½ horas. Pelar y lavar las patatas, cocerlas en agua con sal, escurrirlas e incorporarlas a la carne al momento de servir.

♥Este plato resulta ser una excelente combinación donde encontramos: por un lado tenemos la carne, rica en proteínas y fuente de vitamina B-12; y por el otro están las hortalizas que contienen vitaminas y minerales.

Sopa de chocolate con plátano



Raciones	Tiempo	Calorías
4	20min.	150

- 4 plátanos canarios
- 4 cucharadas de cacao amargo puro en polvo
- ¾ de l. de agua
- 4 cucharadas de aspartamo
- 30 gr. (4 cucharadas) de corn flakes
- 3 estrellas de anís estrellado
- 3 clavos de especia
- 4 granos de pimienta roja
- 6 cardamómos
- ralladura de 1 naranja

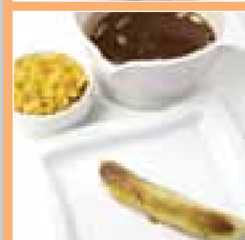
♥ **El cacao es muy rico en polifenoles y el plátano en vitaminas y minerales. La utilización del aspartamo como edulcorante hace que bajen sensiblemente las calorías, lo que nos da un postre menos calórico.**



1 **Poner** 1 vaso de agua a hervir y disolver el aspartamo, añadir el cacao, disolverlo e incorporar las especias, la ralladura y el resto del agua, calentar.



2 **Pelar** los plátanos e introducirlos en el horno a 250º C durante 6 minutos de cada lado. Darles la vuelta a mitad de tiempo y sacarlos.



3 **Poner** un plátano en cada plato, repartir los corn flakes alrededor y verter encima la sopa de chocolate caliente.

Cocina Sana y baja en calorías
FASCÍCULO 6
SEMANA, Nº 3.514

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Sopa de picadillo



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	200

- 1 hueso de jamón o una punta sin grasa
- 1 cuarto trasero de pollo sin piel
- 1 hueso de ternera
- 2 carcasas de pollo
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- ½ cebolla pinchada con 3 clavos
- 1 nabo
- unas ramitas de apio
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- granos de pimienta
- 1 patata pequeña
- 100 gr. de carne picada
- 1 huevo
- sal
- 100 gr. de pasta menuda

♥ **Es un plato completo en cuanto a componentes nutricionales y al mismo tiempo muy apetecible, especialmente indicado para personas desganadas y convalecientes.**



1 Trocear los puerros y ponerlos en una olla con las carcasas, el hueso de jamón, el hueso de ternera, pollo, nabo pelado, cebolla con clavos y 2 zanahorias. Cubrir con agua, añadir la pimienta, el apio y las hierbas.



2 Acercar al fuego, retirar la espuma al hervir y cocer 1 h. Raspar la otra zanahoria, pelar la patata, hacerles estrías y cortarlas en rodajas. Cocerlas en agua con sal, escurrirlas y reservarlas.



3 Mezclar la carne picada con huevo batido y formar las albóndigas. Colar el caldo, rectificar de sal, añadir las albóndigas, las estrellas de zanahoria y patata y la pasta, darles un hervor de 5 min.

Fideuá de patatas paja



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

- 1 calamar grande (1 Kg.)
- 4 patatas medianas,
- 4 alcachofas
- 2 cebolletas
- ½ diente de ajo
- ½ l. de agua
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal



1 Pelar, lavar las patatas, cortarlas paja con el molinillo de agujeros medianos y ponerlas en agua con sal durante ½ hora. Poner en un cazo al fuego el ½ litro de agua, echar la pastilla de caldo y cocer.



2 Pelar las alcachofas, dejar sólo los centros y cortarlas en cuartos. Calentar el aceite en una paellera y rehogar las alcachofas con la cebolleta y el ajo picados unos 15 min. para que se ablanden.



3 Limpiar el calamar, cortarlo en dados y saltearlo en la paellera, rehogar encima las patatas escurridas y añadir el caldo hirviendo, subir el fuego al máximo y cocer durante 10 min. y reposar otros 10 min.

♥Interesantísimo plato en el cual se conjugan muy bien los hidratos de carbono de las patatas, con la proteína del calamar y los lípidos del aceite de oliva.

Berenjenas con yogur



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	100

- 2 berenjenas
- aceite
- sal

SALSA:

- 1 yogur natural desnatado
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil
- sal
- pimienta



1 Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas de 2 cm. de grosor, espolvorearlas de sal y dejarlas en reposo para que suelten el jugo amargo. Lavarlas, escurrirlas, secarlas y engrasarlas con aceite.



2 Calentar la parrilla o una sartén acanalada y hacerlas rápidamente de cada lado, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, para que se forme un enrejado. Servir las berenjenas recién hechas con su salsa.



3 Salsa: Triturar en la batidora el diente de ajo pelado, el manojo de perejil y el yogur, sazonar con sal y pimienta, comprobar el punto de sazón y rectificar si fuera necesario.

♥Preparación muy baja en calorías, sabrosa y rica en vitaminas y minerales. Plato indicado en regímenes de adelgazamiento y como entrante de cualquier comida.

Tortillas de verduras



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	350

- 8 huevos
- ¼ Kg. de judías verdes
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 6 cucharadas de aceite
- sal



1 Quitar las hebras a las judías verdes, cortarlas por la mitad a lo largo y luego en cuadraditos, cocerlas 5 minutos en agua hirviendo con sal y escurrirlas. Limpiar y picar el puerro y la cebolla.



2 Freír el puerro y la cebolla en 4 cucharadas de aceite, lavar y cortar los calabacines en dados, añadirlos a la sartén y freírlos hasta que se evapore el agua de vegetación, sazonarlos y añadir las judías.



3 Batir los huevos de dos en dos, sazonarlos y repartir en ellos las verduras. Engrasar ligeramente una sartén antiadherente, cuajar cuatro tortillas individuales tipo francesa y servir con ensalada.

♥En esta receta, al alto valor biológico que tienen las proteínas del huevo hay que añadir las ventajas nutricionales (vitaminas y minerales) de los vegetales.

Ensalada de pasta y queso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	450

- 300 gr. de pasta seca de estrellas o mariposas
- 200 gr. de queso fresco o mozzarella
- 4 anchoas de Santoña
- 2 rebanadas de pan de pueblo
- 1 lechuga
- 1 limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 manojo de albahaca
- sal
- pimienta



1 Cortar el queso fresco en dados pequeños y ponerlo en un bol con la albahaca picada, el zumo de ½ limón y el aceite. Sazonarlo con sal y pimienta y dejarlo macerar durante 30 minutos.



2 Cortar el pan en cuadraditos, tostarlo y reservarlo. Desalar en agua las anchoas ½ hora, escurrirlas y cortarlas a lo largo y luego a la mitad en tiritas, reservarlas también.



3 Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrirla, refrescarla al grifo y escurrirla de nuevo. Mezclar en un bol, la pasta con el queso y su aceite, el pan, las anchoas y servir.

♥En esta ensalada, las anchoas proporcionan proteínas y ácidos grasos insaturados omega-3, el queso aporta calcio y la pasta, hidratos de carbono complejos.

Atún a la plancha



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	700

- 1 Kg. de atún cortado en lomos

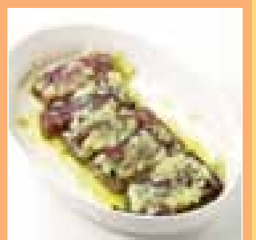
MARINADA:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ hoja de laurel
- 2 clavos de especia
- una pizca de orégano
- unos granos de pimienta
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva

SALSA:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 de perejil picado
- 1 cebolla
- pimienta blanca
- sal
- 1 vaso de caldo de pescado
- 3 yemas de huevo
- 4 ó 5 champiñones

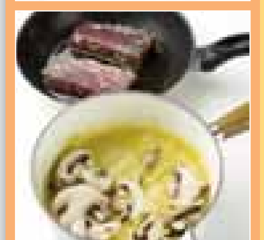
♥El atún es un pescado muy rico en proteínas de alto valor biológico y en grasas entre las que podemos destacar las insaturadas del grupo de los omega-3.



1 Marinada: Mezclar cebolla y ajo picados, laurel, clavos, orégano, pimienta, perejil, aceite y sal. Cubrir los lomos en una fuente con la marinada, dejar en la nevera 3 h. dándole la vuelta de cuando en cuando.



2 Salsa: Dorar la cebolla picada, añadir el perejil y el caldo, salpimentar y cocer ½ hora. Deshacer las yemas, añadir la salsa colada y mover sobre el fuego sin que hierva, hasta que espese.



3 Cuando la salsa esté casi hecha, añadir los champiñones en láminas. Engrasar una sartén acanalada y hacer el atún, recoger el jugo que suelte y servirlo bañado con su jugo sobre un fondo de salsa.

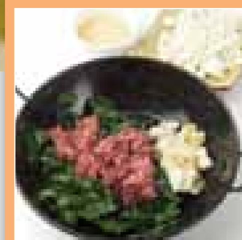
Picantones con espinacas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	450

- 2 picantones deshuesados
- ¼ Kg. de espinacas frescas
- 150 gr. de queso de cabra tierno
- 150 gr. de carne de ternera picada
- 1 rebanada de pan mojada en leche
- 1 huevo
- 6 cucharadas de aceite
- 4 chalotas
- 1 vaso de vino de oloroso seco
- ½ vaso de vino de caldo
- sal
- pimienta

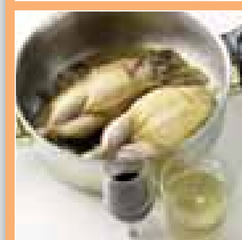
♥La carne de pollo es muy rica en proteínas y baja en grasa, por lo que su contenido en calorías es comedido. Espinacas y chalota tienen vitaminas y el queso de cabra, calcio.



1 Freír una chalota picada en aceite, añadir las espinacas picadas y rehogarlas hasta que se agachen. Fuera del fuego mezclarlas con la carne picada, el pan escurrido, el huevo batido y el queso cortado en trozos.



2 Rellenar los picantones, sin apretar el relleno para que no revienten, coser las aberturas y atar las patas. Sazonarlos con sal y pimienta, dorarlos en el resto del aceite y reservarlos.



3 En la grasa sobrante, dorar las chalotas picadas, añadir los picantones y regar con el oloroso y el caldo. Cocerlos tapados 1 hora, dándoles la vuelta. Servirlos cortados por la mitad con salsa pasada por el chino.

Frutas a la menta



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	100

- ¼ Kg. de melón
- ¼ Kg. de sandía
- ¼ Kg. de fresas
- 1 racimo pequeño de uvas gordas
- 1 mango
- 1 kiwi
- 1 cucharada de pimientas variadas

ALMÍBAR:

- 4 cucharadas de aspartamo
- 1 vaso de zumo de naranja
- la piel de una naranja en juliana
- 2 clavos de olor
- 2 vainas de vainilla
- 10 hojas de menta

♥ Muy recomendable desde el punto de vista dietético porque su contenido en calorías es bajo al edulcorar con aspartamo y las frutas aportan todos los oligo-elementos necesarios.



1 Almíbar: Disolver el aspartamo en 1 vaso de agua, añadir las vainas de vainilla abiertas por la mitad y los clavos y cocer destapado 10 minutos a fuego vivo.



2 Incorporar la menta, lavada y seca, tapar y dejar en infusión ½ hora. Colar el líquido, añadir el zumo y la piel de naranja en juliana y dejar enfriar.



3 Pelar las uvas y el kiwi, lavar los fresones, formar bolas con la sandía, el melón, el mango y el kiwi. Mezclar las frutas con el almíbar y las pimientas.

Crema de cabracho



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	190

- 1 cabracho de ½ Kg.
- 2 cebollas
- 1 patata pequeña
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- ½ bulbo de hinojo
- 1 puerro
- 1 ramito de hierbas (perejil, tomillo, laurel)
- unas hebras de azafrán
- una tira de piel de naranja
- sal
- pimienta

♥ Las proteínas y los ácidos grasos, vitaminas y minerales del cabracho junto con los nutrientes de las hortalizas hacen que sea un plato equilibrado y bajo en calorías.



1 Sacar los filetes del cabracho, cortarlos en trozos y reservar la cabeza y la espina. Calentar el aceite y dorar los trozos de cabracho, sacarlos y reservarlos. Lavar y picar el hinojo, el puerro y la cebolla.



2 En el aceite del cabracho, rehogar las hortalizas 5 min. Añadir la cabeza y espina, ajo machacado, hierbas, azafrán, piel de naranja, tomates y la patata, todo pelado y en dados.



3 Salpimentar y cocer 25 min., tapado. Quitar la cabeza, espina, las hierbas y la naranja, triturar el resto, colar por el chino y sazonar. Servir la crema con el cabracho frito y espolvoreada de perejil.

Patatas en salpicón



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	250

- ½ Kg. de patatas
- sal

SALPICÓN:

- 3 tomates maduros y duros
- 2 huevos duros
- 1 cebolla roja pequeña
- ½ pimiento verde
- 1 ramitas de perejil

ALIÑO:

- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- sal
- alcaparras

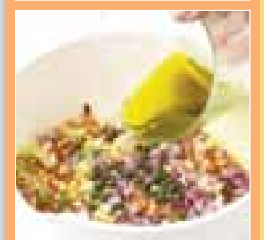
♥ **Los complejos hidratos de carbono de la patata, la proteína del huevo y la grasa del aceite se complementan muy bien con las vitaminas y minerales de las hortalizas.**



1 **Lavar** las patatas y cocerlas en agua fría con sal ½ hora. Escurrirlas y volver a ponerlas en la cazuela caliente para que se sequen, pelarlas y cortarlas en rodajas.



2 **Salpicón:** Pelar la cebolla y picarla fina. Escaldar, pelar el tomate y picarlo en dados. Pelar y picar los huevos duros. Lavar el pimiento y el perejil, picarlos y mezclar todo.



3 **Aliño:** Disolver la sal en el vinagre y emulsionar con el aceite, unir al salpicón. Colocar las patatas en una fuente plana, cubrir con el salpicón aliñado y unas alcaparras por encima.

Budín de espárragos verdes



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	300

- 1 manojo de espárragos verdes frescos
- 1 lata de espárragos verdes
- 1 diente de ajo
- 4 patatas
- 4 huevos
- 2 vasos de leche desnatada
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- sal
- aceite para freír

SALSA DE QUESO:

- 1 vaso de leche desnatada
- 1 tarrina de queso fresco
- estragón fresco picado
- sal
- pimienta

♥ **Recomendado en regímenes alimenticios de adelgazamiento, rico en vitaminas y minerales y bajo en calorías, siempre que la leche y el queso sean desnatados.**



1 **Limpiar** los espárragos, reservar algunos y cortar el resto con la mano, quitando la parte leñosa. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas finas y freírlas hasta que empiecen a dorarse, escurrirlas sobre papel de cocina.



2 **Freír** en 5 cucharadas de aceite el ajo picado y los espárragos, hasta que se ablanden, salpimentar y triturar con huevos, vinagre y leche. Engrasar y salpicar con pan rallado un molde y fondear con la crema de espárragos.



3 **Poner** capa de patata y espárragos y al final la crema de espárragos. Cocer tapado al baño María en horno 30 min. a 175º. Servir con salsa de queso. **Salsa:** Batir queso fresco con leche, estragón fresco picado y salpimentar.

Arroz meloso con verduras



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	450

- 4 tacitas moka de arroz
- 6 tacitas moka de caldo de verduras
- ½ Kg. de queso fresco
- ¼ Kg. de tirabeques pequeños
- 2 cebollas tiernas (de las blancas, 200 gr.)
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- unas ramitas de perejil
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón dulce
- sal

♥ **Plato muy recomendado para todas las edades con la particularidad de que el calcio del queso hace que esté especialmente indicado para los más mayores.**



1 Calentar el aceite en la paellera, freír los dientes de ajo enteros y sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil. En el mismo aceite, freír la cebolla picada sin que llegue a tomar color.



2 Añadir los tomates pelados y en trozos y, cuando pierdan el agua de vegetación, rehogar encima los tirabeques enteros, sin las puntas ni las hebras. Fuera del fuego incorporar el pimentón y saltear.



3 Rehogar el arroz, añadir el caldo y el machacado del mortero con un poco de sal y comprobar el punto. Incorporar el queso en trozos, cocer 10 minutos a fuego vivo y 7 a fuego flojo. Servir sin reposar.

Pasta con crema de lechuga



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	450

- 200 gr. de espaguetis
- 200 gr. de gambas
- 2 tomates rojos
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite

CREMA DE LECHUGA:

- 1 lechuga tierna
- un chorreón de zumo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- sal
- 1 yema de huevo
- pimienta

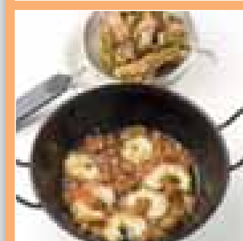
ALIÑO:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de salsa de soja
- un chorreón de zumo de limón
- 1 cucharadita de azúcar

♥ **Muy apropiada forma de presentación de la pasta que, a veces, peca del exceso de calorías de los productos que la acompañan, lo que no sucede en este caso.**



1 Cocer los espaguetis el tiempo que indique el fabricante, escurrirlos y pasarlos bajo el chorro de agua fría, escurrirlos de nuevo y mezclarlos con el aliño.
Aliño: Batir todo junto y comprobar el punto.



2 Pelar las gambas, saltear las cabezas lavadas y escurridas en el aceite y sacarlas. En el mismo aceite freír el ajo picado, saltear encima los cuerpos y el tomate pelado y en dados e incorporar la pasta.



3 Crema de lechuga: Lavar la lechuga, escurrirla, cortarla y triturarla con la yema. Añadir el aceite, el zumo de limón, el vinagre, sal y pimienta, hasta conseguir una crema parecida a una mayonesa verde.

Salmón en salsa verde



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	300

- 400 gr. de salmón en filetes gruesos sin piel ni espinas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 200 gr. de guisantes finos
- 1 lata de espárragos blancos
- 1 ½ vasos de caldo de pescado
- 1 cucharada de harina
- sal
- pimienta

♥ **El salmón es muy rico en ácidos grasos omega 3 y además sus proteínas, tiene un valor biológico muy alto. Las hortalizas complementan su valor nutricional.**



1 Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír el diente de ajo picado, rehogar encima la harina hasta que se dore, añadir el vino y el perejil. Cocer para evaporar el alcohol.



2 Añadir el caldo, dar unos hervores para que se forme una salsa e incorporar los guisantes, cocer durante 10 minutos y comprobar el punto de sazón. Incorporar los filetes de salmón.



3 Cuando la salsa, que se habrá enfriado al añadir el salmón, comience a hervir de nuevo, añadir los espárragos blancos y retirar del fuego. Servir si se desea, con patatas cocidas al vapor.

Filetes a la italiana



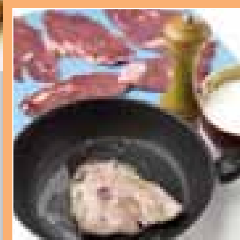
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	350

- 4 filetes de ternera (del vacío) de unos 150 gr. de cada uno
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 200 gr. de tomates
- perejil
- orégano
- sal
- pimienta

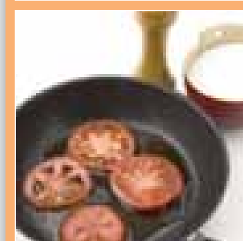
GUARNICIÓN:

- 1 zanahoria grande
- aceite para freírla
- sal

♥ **Aunque no conviene abusar de ella el consumo de carne es recomendable por disponer de vitamina B-12, que es necesaria para evitar algunos tipos de anemia.**



1 Pedir al carnicero que corte los filetes del vacío sesgados. Calentar el aceite en una sartén de hierro y freírlos dejándolos muy poco hechos, sazonarlos con sal y pimienta y reservarlos tapados.



2 En la grasa sobrante de hacer los filetes, dorar el diente de ajo entero y retirarlo. En el mismo aceite freír los tomates cortados en rodajas y sazonados con sal y pimienta, durante unos 5 minutos.



3 Espolvorear el tomate con un poco de orégano y perejil picados, bajar el fuego y hacerlos 4-5 minutos más. Añadir los filetes, darles una vuelta y servirlos con su salsa y virutas de zanahoria fritas.

Molde de fresones y menta



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	120

- ½ Kg. de fresones
- 4 cucharadas de aspartamo
- 2 yogures naturales desnatados
- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 6 hojas de gelatina (10 gr.)
- hojas de menta y fresones para adornar



1 Poner la gelatina a remojo de agua fría. Lavar los fresones, escurrirlos, quitar los pedúnculos verdes y triturarlos en la batidora con los yogures.



2 Batir los huevos y la yema con el aspartamo en un cazo de fondo grueso, acercar al fuego sin que llegue a hervir y añadir la gelatina escurrida.



3 Mover fuera del fuego para que se disuelva y añadir el batido de fresones y yogur. Llenar moldes individuales y cuajar, desmoldarlos y servir con fresones y menta.

♥Postre muy digestivo y bajo en calorías, con un contenido interesante de vitaminas y minerales. Recomendable para todas las edades y estados fisiológicos.

Sopa de calabaza



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	170

- ½ Kg. de calabaza
- 2 patatas
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 l. de caldo de verduras

ACEITE DE ALBAHACA:
- Unas hojas de albahaca
- un chorreón de aceite de oliva virgen
- sal

♥ **Plato vegetariano que aporta una gran cantidad de antioxidantes que ayudan a retrasar el envejecimiento celular e importantes nutrientes necesarios para el organismo.**



1 **Cortar** la calabaza y las patatas en trozos. Picar la cebolla, el puerro, la zanahoria y el ajo. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar las hortalizas unos minutos. Escaldar y pelar el tomate.



2 **Añadir** el tomate en trozos y rehogarlo moviendo unos 5 minutos. Cubrir con el caldo, sazonar con sal, pimienta, unas hojas de albahaca y cocer 30 minutos a fuego moderado.



3 **Triturarlo,** colarlo por el chino, darle un hervor y comprobar el punto de sazón. Servir con dados de pan y aceite de albahaca.
Aceite de albahaca: Triturar el aceite con la albahaca y sal.

Patatas asadas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	300

- 4 patatas iguales de tamaño
- 50 gr. de aceitunas negras sin hueso
- 75 gr. de queso de cabra fresco
- 50 gr. de jamón serrano
- sal

PESTO:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de piñones
- ½ diente de ajo
- sal
- pimienta
- Hojas de espinaca fritas

♥ **Lleva jamón, queso, patatas, aceite, piñones, aceitunas... por eso es una receta ligera pero que, sin embargo, aporta todos los nutrientes esenciales, hasta el punto de poder constituir un plato único.**



1 **Pelar y lavar** las patatas, cortarlas a la mitad a lo largo y envolverlas en cuadrados de papel de plata. Hacerlas en el horno a 130º C durante unos 30 minutos.



2 **Cortar** el queso en dados, el jamón en tiritas y picar las aceitunas.
Pesto: Triturar los piñones, la albahaca y el ajo con algo de sal.



3 **Añadir el aceite,** mezclar y dejar reposar. Cubrir las patatas con el queso, el jamón, las aceitunas y el pesto, gratinar y servir con espinaca frita.

Menestra de cardo



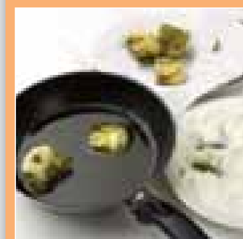
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	325

- 250 gr. de cardo congelado
- 4 alcachofas
- harina para rebozarlas y para cocer el cardo
- aceite para freírlas
- ¼ Kg. de setas de temporada
- 4 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de glasa de ternera (puede ser un caldo concentrado o un resto de salsa de asado)
- 75 gr. de jamón en dados
- sal
- pimienta
- perejil

♥ **Las setas son ricas en polifenoles; las alcachofas y el cardo contienen vitaminas y minerales; y la glasa de ternera lleva proteínas muy digestibles. En resumen, es ideal para cualquier edad.**



1 **Cocer el cardo** en agua hirviendo con sal y una cucharada de harina para que quede blanco, pero si es congelado ya ha tenido un hervor. Saltear el jamón, añadir y rehogar las setas limpias y el cardo escurrido.



2 **Pelar** las alcachofas, dejar sólo el corazón. Cortarlas a la mitad o en cuartos, pasarlas por harina ligeramente y freírlas en aceite, hasta que queden tiernas y ligeramente doradas, escurrirlas sobre papel.



3 **Añadir** las alcachofas a las setas y el cardo, verter la glasa y saltear unos minutos. Añadir agua de cocer el cardo, ya que la menestra debe quedar jugosa. Se puede servir espolvoreada con perejil y almendras fileteadas.

Huevos poches



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	300

- 4 huevos
- 4 lonchas de salmón ahumado
- 4 rebanadas de pan de molde

SALSA:

- 1 lata pequeña de maíz dulce
- 4 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino de leche desnatada
- Un chorrito de salsa balsámica al Pedro Ximénez (de vinagre de jerez).



1 Cortar las rebanadas de pan con corta-pastas redondo o con un vaso ancho y tostarlas por los dos lados. Colocar encima de cada rebanada una loncha de salmón doblada.



2 Engrasar ligeramente los moldes de la sartén mágica y hacer los huevos hasta que la clara esté blanca y la yema dura (o escalfarlos en agua hirviendo suave con vinagre), ponerlos sobre el salmón.



3 Cubrir los huevos calientes con la salsa caliente y regarlos con un hilillo de la salsa de Pedro Ximénez.
Salsa: Triturar el maíz con su jugo y la leche e ir añadiendo el aceite, sazonar y calentar.

♥ Plato muy completo con participación de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos insaturados del salmón y también hidratos de carbono complejos del pan y el maíz.

Fideos de arroz



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	300

- 250 gr. de fideos de arroz
- 1 ramillete de espárragos verdes
- 2 zanahorias
- 2 cebollas rojas
- ½ calabacín
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- chile al gusto



1 Limpiar los espárragos y, si no son muy finos, cortarlos a la mitad a lo largo y a lo ancho. Raspar las zanahorias, cortarlas en bastones, lavar el calabacín y cortarlo en rodajas, así como la cebolla.



2 Calentar el aceite en el wok y antes de que humee, rehogar las verduras sin parar de mover hasta que se doren. Añadir el azúcar disuelto en la salsa de soja y mezclar al fuego e incorporar el chile.



3 Cocer los fideos en abundante agua con sal unos 4-5 minutos, escurrirlos y pasarlos por agua fría, volver a escurrirlos y saltearlos unos minutos sobre las verduras para que se calienten.

♥ Es una receta muy indicada aquellas personas que tengan tensión elevada o niveles altos de ácido úrico y en general para todas las edades por la armonía nutricional del arroz y las hortalizas.



Sardinas a la sal

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h	550

- 1 Kg. de sardinas grandes
- 3 Kg. de sal gorda
- 2 claras de huevo
- ½ Kg. de patatas cocidas

VINAGRETA:

- 1 tomate escaldado y pelado
- 1 cebolleta
- ½ pimiento verde fino
- 1 huevo duro
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- sal
- pimienta

♥ Las sardinas son un pescado estupendo y muy recomendable por ser rico en nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del aparato cardiocirculatorio.



1 Batir las claras para licuarlas y mezclar con sal gorda. Cubrir el fondo de una fuente con sal, colocar encima las sardinas (sin destripar y con escamas) y cubrirlas con el resto de la sal, tapándolas totalmente.



2 Presionar con las manos para que se forme un bloque. Meter len el horno a 200º C 20 minutos. Sacar la fuente, dar un golpe a la coraza de sal que se abrirá como una escayola y retirar la parte de arriba.



3 Servir las sardinas recién hechas con patatas y vinagreta. **Salsa vinagreta:** Picar huevo, cebolleta, tomate y pimiento. Deshacer la sal y la pimienta en el vinagre añadir el aceite y el picadillo y calentar unos minutos.



Filetes rusos a la mostaza

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	600

- 800 gr. de carne picada
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de mostaza a la antigua
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- perejil
- sal
- pimienta
- 1 vaso de vino de caldo concentrado

GUARNICIÓN:

- 2 cebollas
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- perejil
- sal

♥ El filete ruso es una excelente forma para preparar la carne para que sea más apetecible y facilitar su digestión. Está especialmente indicado en niños y en personas de la tercera edad.



1 Mezclar la carne con el zumo de ½ limón, perejil picado, sal y pimienta, formar cuatro hamburguesas y dorarlas. Pintarlas con una buena capa de mostaza, espolvorearlas con el azúcar y quemar la superficie.



2 Guarnición: Pelar, cortar las cebollas en rodajas finas y colocarlas en una cazuela con el azúcar, el aceite, el vinagre, la mostaza, el perejil y sal. Cocerlas lentamente hasta que se evapore el agua de vegetación.



3 Salsa: Desglasar la sartén donde se ha hecho la carne, con el caldo y el resto del zumo de limón, añadir mostaza y mover. Servir los filetes cubiertos con la cebolla confitada, salsa y rodeados de patatas paja.

Fresones, piña, mango...



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	100

- ¼ Kg. de fresones
- 3 rajas de piña
- 1 mango
- 3 kiwis
- 4 cucharadas de sacarina granulada
- el zumo de 1 naranja



1 Disolver la sacarina en el zumo de naranja. Lavar los fresones y suprimir los pedúnculos, cortarlos a la mitad o en cuatro y regarlos con el zumo de naranja.



2 Cortar la piña con su penacho en rajas a lo largo y quitar el centro leñoso. Pelar los kiwis y cortarlos en rodajas.



3 Pelar el mango y cortarlo en rodajas. Colocar en la fuente las rajas de piña como radios y colocar entre ellas los fresones, el kiwi y el mango.

♥ Sinfonía de frutas frescas que aportan muchos nutrientes y muy pocas calorías. Especialmente rico en vitamina C y por lo tanto indispensable en la prevención de catarros.

Vichyssoise ligera

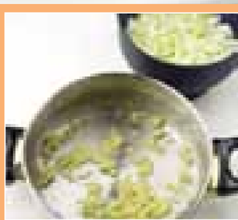


Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	180

SOPA:

- 1 Kg. de puerros
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 l. de caldo de verduras
- 1 vaso de leche desnatada
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta
- Cebollino y un chorreón de aceite de oliva virgen para rematar

♥ **Se aligera al sustituir la mantequilla por aceite y la nata por leche. El aceite ayuda a asimilar las vitaminas liposolubles y sus ácidos grasos monoinsaturados, el 80%, aumenta el colesterol bueno (HDL) que elimina el malo (LDP).**



1 Pelar y picar la cebolla, limpiar los puerros y cortar la parte blanca en rodajas. Calentar el aceite en una cazuela y estofar la cebolla hasta que esté tierna.



2 Saltear encima el puerro hasta que se agache y rehogar las patatas peladas y en rodajas. Sazonar, regar con el caldo y la leche y cocer tapado ½ hora.



3 Triturarlo para obtener una crema homogénea, comprobar el punto y servirla fría o caliente con un chorreón de aceite de oliva virgen y cebollino en tiras.

Ensalada andaluza



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	550

PARA COCER LAS LENTEJAS:
- 400 gr. de lentejas
- unos cascos de cebolla
- unos granos de pimienta
- 1 hoja de laurel

ENSALADA:
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 naranjas
- unas hojas de lechuga
- 25 gr. de aceitunas negras sin hueso
- 6 cucharadas soperas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- sal
- pimienta

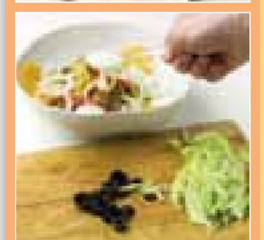
♥ **Las lentejas contienen antioxidantes (vitamina E y selenio) y proteínas. Tienen un contenido en grasas muy bajo, lo que ayuda a combatir el colesterol. El yogur aporta proteínas de origen vegetal y la manzana y el apio, vitaminas.**



1 **Lavar,** escurrir las lentejas y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría con los cascos de cebolla, los granos de pimienta y la hoja de laurel, durante 30 minutos a fuego suave, sazonarlas a mitad de cocción y escurrirlas.



2 **Ensalada:** Quitar las pepitas a los pimientos, cortarlos en tiras, sazonarlos y freírlos.Pelar y cortar en rodajas la cebolla y la naranja. Mezclar el vinagre con la mayonesa y mover para que se integre.



3 **Lavar** la lechuga y cortarla en juliana, cortar las aceitunas en rodajas. Mezclar las lentejas con pimientos fritos, cebolla, aceitunas y naranja, aliñar la ensalada con mayonesa y ponerla sobre la juliana de lechuga.

Acelgas con patatas



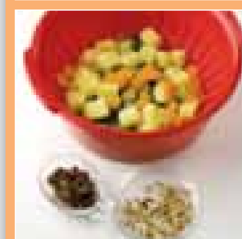
Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	350

- 1 Kg. de acelgas
- ¼ Kg. de patatas
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pasas
- 1 cucharada de piñones
- 2 huevos
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta

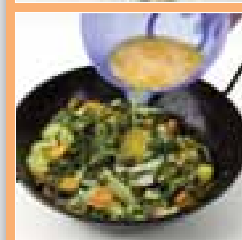
♥ **Esta receta de acelgas con patatas es un plato vegetariano compuesto por alimentos de muy fácil digestión y de consumo recomendado frecuente por su poder desintoxicante. Ideal para personas de cualquier edad.**



1 **Separar** las hojas de las pencas, raspar las pencas para quitar las hebras y lavarlas enteras, escurrirlas y picar todo. Ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal y el azúcar que quita el sabor a bravío de las acelgas.



2 **Pelar** las patatas y las zanahorias, lavarlas y cortarlas. Cocer la patata y zanahoria, escurrirlas y mezclarlas con las acelgas. Tostar piñones y poner las pasas cubiertas de agua, ½ minuto en el m.o.



3 **Calentar** el aceite en una sartén de dos asas y freír cebolla y ajo pelados y picados, en cuanto empiecen a dorarse rehogar verduras, pasas escurridas y piñones. Batir los huevos y cuajarlos con la verdura.

Arroz con ajos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 4 tacitas moka de arroz
- 2 cebolletas
- 200 gr. de hongos
- 1 manojo de ajetes
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 9 tacitas moka de caldo de verduras
- 1 cucharadita de polvo de setas
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

♥ **Los hidratos de carbono del arroz, las vitaminas y los minerales de las hortalizas y el aceite de oliva que aporta la mejor y más sanas de las grasas se coordinan de forma muy equilibrada en esta receta.**



1 **Calentar** aceite en una paellera, dorar los ajos y machacarlos en el mortero con el perejil. En ese aceite, freír cebolletas picadas, y los ajetes troceados, agregar los espárragos troceados con la mano y los hongos cortados.



2 **Rehogar** moviendo de vez en cuando, hasta que pierdan el líquido, añadir arroz y rehogar 5 min. Calentar el caldo y verterlo casi hirviendo sobre el arroz. Repartir los ingredientes entre el arroz con la espumadera.



3 **Al hervir,** rectificar de sal, sazonar con pimienta y espolvorear con el polvo de setas. Probar el caldo, cocer 10 minutos a fuego vivo y añadir el majado del mortero, y cocer 8 minutos más, reposar y servir.

Pasta con salsa de mejillones



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	350

- 350 gr. de pasta seca de tamaño medio
- sal

SALSA:

- 1 lata de mejillones en escabeche
- ½ tarrina de queso tipo Philadelphia o similar bajo en calorías (125 gr.)
- 1 vaso de caldo de pescado

♥ **En esta receta de pasta con salsa de mejillones, la utilización de queso bajo en calorías equilibra el contenido energético de un plato muy interesante por los nutrientes que aportan los dos ingredientes principales.**



1 **Cocer** la pasta en abundante agua hirviendo con 1 cucharada de sal por cada litro de agua, echarla poco a poco para no cortar el hervor y dejar cocer el tiempo que indique el fabricante, escurrirla.



2 **Salsa:** Batir en la trituradora la lata de los mejillones con su jugo (quitando el laurel y los granos de pimienta si los tuviera), añadir la crema de queso, seguir triturando y ponerlas en una cazuela.



3 **Añadir** el caldo de pescado caliente, acercar al fuego y mover hasta que se forme una crema homogénea. Comprobar el punto de sazón y mezclar con la pasta caliente. Servir espolvoreada de perejil picado.



Rape alangostado

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 1 cola de rape de 1 ½ kg.
- aceite para untarlo
- sal
- pimienta
- 1 cucharada de pimentón

MAYONESA DE LECHE:

- 3 cucharadas de leche
- 9 cucharadas de aceite
- unas gotas de zumo de limón
- 25 gr. de alcaparras
- sal
- pimienta

♥ **El rape es un pescado muy sustancioso, que produce unas salsas de consistencia gelatinosa. La proteína es digestiva y completa y además proporciona ácidos grasos omega-3, muy buenos para el organismo.**



1 **Quitar** la espina al rape, dándole un corte a lo largo. Separar los lomos y atarlos por separado. Engrasarlos con aceite, sazonarlos con sal y pimienta y untarlos con pimentón.



2 **Envolverlos** en papel de plata y meterlos en el horno a 200º C, 15 minutos. Sacarlos y dejar que se enfríen destapados. **Mayonesa:** Batir la leche con sal y añadir, poco a poco, aceite, zumo de limón y pimienta.



3 **Se puede** añadir una cucharada de agua si está dura. Quitar las cuerdas del rape, y cortarlo en rodajas de 2 cm. Colocarlas en los platos con la mayonesa de leche, alcaparras y ensalada verde, lavada y cortada en tiras.



Conejo al tomillo

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.+macerar	550

- 1 conejo troceado
- ½ Kg. de patatas
- 12 cebollitas
- 1 nabo
- 1 zanahoria
- 1 cabeza de ajos entera
- 7 ramitas de tomillo fresco
- 1 vaso de caldo de pollo
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- unas ramitas de perejil
- sal
- pimienta negra

♥ **El conejo es una carne pobre en grasas, sin embargo, a cambio ofrece una proteína muy ligera. Las hortalizas empleadas en esta ocasión aportan notables cantidades de vitaminas y minerales.**



1 **Sazonar** el conejo con sal y pimienta y ponerlo a macerar con 3 cucharadas de aceite, el tomillo deshojado y el perejil picado, durante 1 hora. Pelar y lavar las patatas, la zanahoria y el nabo y cortarlos en dados.



2 **Escaldar** las cebollitas y pelarlas, lavar la cabeza de ajos y cortarla por la mitad. Calentar el resto del aceite en una sartén y dorar los trozos de conejo, sacarlos, reservarlos y freír en ese aceite la cabeza de ajos.



3 **Saltear** las patatas en esa sartén 10 minutos y 5 minutos más el resto de verduras, sazonar. Añadir los trozos de conejo, verter el caldo y cocer 20 minutos más o hasta que esté tierno.

Ensalada de cítricos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	150

- 1 pomelo rosa y otro amarillo
- 1 naranja
- 1 limón
- 1 piña
- 8 naranjitas de la China
- 4 cucharadas de sacarina granulada
- hojas de menta

SALSA:

- 1 cucharada de zumo de pomelo rosa
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de naranja
- 1 cucharada de sacarina granulada
- 3 cucharadas de aceite
- ralladura de naranja y de limón
- canela molida
- unas gotas de esencia de vainilla

♥ Todos los cítricos son muy ricos en vitaminas del grupo B, aunque la más notable es la C. Es una excelente receta para terminar una comida sin incrementar demasiado la cantidad total de calorías.



1 Pelar a lo vivo, es decir sin nada de piel blanca, el pomelo rosa y el amarillo, la naranja y el limón, cortarlos en gajos sin las membranas. Pelar la piña, quitar el centro leñoso, cortarla en rodajas y en trocitos.



2 Lavar las naranjitas de la China y cortarlas en rodajas. Poner las frutas en una ensaladera, rociarlas con sacarina, repartir entre ellas hojas de menta y guardarlas en la nevera ½ hora para que suelten jugo.



3 Salsa: Mezclar zumo de pomelo rosa con el de limón y naranja, disolver sacarina, añadir ralladura de naranja y limón, canela molida, esencia de vainilla y emulsionar con aceite. Regar las frutas y mover.

Crema de verduras



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	180

- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 diente de ajo
- un trocito de apio
- 1 patata
- 2 tomates pelados
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gr. de colmenillas
- una pizca de tomillo, perejil y romero
- sal
- pimienta
- un chorreón de aceite de oliva virgen para suavizar

Este es un plato muy bajo en calorías y por lo tanto indicado en los regímenes de adelgazamiento o de mantenimiento de peso. Además tiene un excelente aporte de vitaminas y minerales.



1 Limpiar las hortalizas, cortarlas en trozos pequeños y estofarlas en el aceite en una cazuela a fuego flojo. Cuando tomen color, añadir el tomate sin pepitas y en trozos.



2 Cubrir las hortalizas con agua hirviendo, cocerlas 20 minutos y sazonarlas con sal, pimienta, el tomillo, el romero y el perejil. Tapar la cazuela y dejar cocer otros 5 minutos.



3 Saltear las colmenillas en una sartén engrasada y triturar la sopa hasta conseguir una crema. Servirla con las colmenillas y un chorrito de aceite.

Ensalada de aguacate



Raciones	Tiempo	Calorías
4	25 min.	300

- 2 aguacates
- 200 gr. de queso de Burgos
- 1 lechuga pequeña
- 1 cebolleta
- 1 tomate grande

ALIÑO:

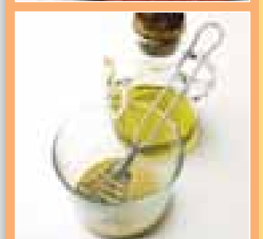
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar o de miel
- 1 cucharada de mostaza de grano
- sal
- pimienta



1 **Hacer** una cruz en la piel del tomate en la zona opuesta a la inserción del tallo, escaldarlo en agua hirviendo, pelarlo y cortarlo en rodajas finas. Lavar, escurrir las hojas de lechuga y picarlas en juliana fina.



2 **Cortar** a la mitad los aguacates, clavar el cuchillo en el hueso, tirar para sacarlo, pelarlos y cortar la pulpa en dados. Cortar el queso en dados y la cebolleta en rodajas finas, mezclar todo y regar con el aliño.



3 **Aliño:** Disolver sal, azúcar o miel, pimienta y mostaza de grano en el vinagre (porque no son solubles en el aceite), añadir el aceite poco a poco y emulsionar batiendo con las varillas.

♥ El aguacate es un alimento muy rico en grasas insaturadas, en polifenoles y en diferentes vitaminas. El queso proporciona abundante calcio. Está muy indicado para todas las edades.

Judías verdes con codorniz



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	250

- 4 codornices separadas patas y pechugas
- aceite para freírlas
- 200 gr. de judías verdes
- 2 calabacines
- escarola

CEBOLLA Y TOMATE CONFITADOS:

- 1 cebolla
- 4 tomates de lata escurridos del líquido
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de aspartamo
- sal
- pimienta
- romero

VINAGRETA:

- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza
- sal



1 **Cebolla y tomate confitados:** Poner la cebolla en juliana al fuego con 1 cucharada de aceite y 1 de aspartamo, hasta que se confite. Escurrir los tomates con la mano y hacerlos igual pero añadiendo el romero.



2 **Cocer** las judías en tiras. Escaldar calabacines, en dados, y escarola picada. **Vinagreta:** Macerar ajo en aceite 1 hora, mezclar con vinagre, mostaza y sal, aliñar las verduras y montarlas a capas en un aros en los platos.



3 **Formar** una bola con la carne del contramuslo y freír sazonadas. Sazonar las pechugas y freírlas. Servir las verduras en el centro del plato, intercalándolas con la cebolla y los tomates confitados.

♥ La carne de codorniz es baja en grasa y rica en proteínas por eso es muy sana. Las judías verdes, el tomates, las cebolla, el calabacín y la escarola son verduras ricas en vitaminas y minerales.



Arroz cremoso a la menta

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

- 4 tacitas moka de arroz
- 2 tomates gordos rojos y maduros
- ½ cebolla
- 30 gr. de hojas de menta fresca
- 1 cogollo de lechuga
- 1 vaso de vino blanco seco
- 75 gr. de queso mozzarella rallado
- 9 tacitas moka de caldo
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta



1 Pelar y picar muy fina la cebolla y estofarla en una cacerola con el aceite. Antes de que tome color, añadir el arroz y rehogarlo 5 minutos, añadir el vino y mover hasta que se evapore.



2 Añadir el caldo poco a poco y sin parar de mover, cuando lleve 10 minutos cociendo, incorporar el tomate pelado, sin pepitas y cortado en dados y la lechuga lavada y en juliana.



3 Salpimentar, continuar moviendo en el fuego 5 minutos más y añadir las hojas de menta picadas y el queso rallado. Mover sobre el fuego otros 5 minutos y añadir, si fuera necesario, más caldo.

♥ Esta receta es un plato muy rico en hidratos de carbono complejos, pero de limitado poder energético. Las hortalizas proporcionan vitaminas y minerales y la mozzarella calcio.



Tortillas palentinas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	480

- 8 huevos
- ½ Kg. de patatas
- aceite para freírlas
- 50 gr. de queso blanco
- 12 alcachofas (cogollos congelados)
- 50 gr. de jamón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón, mitad picante, mitad dulce
- ¼ Kg. de tomate
- 2 cucharadas de aceite
- sal



1 Freír las patatas cortadas como para tortilla, con ajo picado, poco aceite y tapadas para que cuezan sin dorarse. Escurrirlas y añadir el queso en trocitos, al mismo tiempo que el pimentón mover sobre el fuego.



2 Cuando el queso casi se deshaga, batir 4 huevos, mezclarlos con las patatas, sazonar y cuajar una tortilla. Cocer alcachofas, escurrirlas y rehogarlas con el jamón picado, en 1 cucharada de aceite.



3 Batir otros 4 huevos, mezclarlos con alcachofas y cuajar una segunda tortilla igual que la primera. Poner una tortilla sobre otra y cubrirlas con salsa hecha con tomate, cebolla y ajo. Servirlas recién hechas.

♥ Con esta receta se prepara una sabrosísima tortilla muy rica en todos los nutrientes necesarios y al mismo tiempo muy digestible. Es un plato indicado para todas las edades y estados fisiológicos.

Besugo a la espalda



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	450

- 2 besugos de 800 gr. cada uno
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla cortada en rodajas
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre
- sal



1 Desescamar y limpiar los besugos, sazonarlos, engrasarlos con aceite y colocarlos en una rejilla de asar. Meterlos en el horno a 250º C, unos 18 min, dándole la vuelta a la mitad del tiempo.



2 Cuando estén asados, ponerlos en una fuente plana, abrirlos a la mitad en abanico, cortar la espina cerca de la cabeza y de la cola y sacarla. Retirar las espinas laterales. Cortar los dientes de ajo en láminas.



3 Calentar el aceite en una sartén y dorar las láminas de ajo y la guindilla en aros. Separar del fuego, añadir el vinagre, y verter por encima de los besugos. Servir inmediatamente.

♥ El besugo es un excelente pescado que tiene proteínas de muy alto valor biológico además de una grasa rica en omega-3, que equilibra la composición lipídica. Excelente para cualquier edad.

Pechuga de pavo



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	375

- 800 gr. de pechuga de pavo
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de miel 1 diente de ajo

ENSALADA:

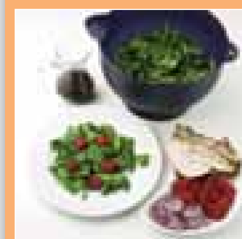
- 1 bolsa de brotes de espinaca tiernos
- 100 gr. de frambuesas
- 1 cebolla roja

ALIÑO:

- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mostaza de grano
- 1 cucharada de aspartamo
- sal
- pimienta



1 Mezclar el diente de ajo picado, salsa de soja, zumo de limón y miel, y untar la pechuga. Ponerla en una fuente engrasada. Dejarla macerar 1 hora, dándole la vuelta y meterla en el horno a 250º C durante 25 minutos.



2 Ensalada: Lavar y picar las espinacas, mezclarlas con frambuesas y cebolla cortada en rodajas finas (para poder separarla con facilidad). Cortar la pechuga en lonchas y servirla regada con jugo, y la ensalada aliñada.



3 Aliño: Disolver aspartamo, sal, pimienta y mostaza de grano en vinagre (ya que en el aceite no son solubles) e incorporar el aceite moviendo y emulsionar. Añadir la cebolla roja picada si se ha preferido ésta.

♥ La carne de pavo es muy fácilmente digestible, y además tiene muy poca grasa. Las espinacas, las frambuesas y las cebolla son ricas en antioxidantes, en vitaminas y en minerales.

Copa de naranja con queso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	200

- 4 naranjas

CREMA DE QUESO:
- ½ Kg. de requesón
- 2 yogures naturales desnatados
- 4 cucharadas de aspartamo
- 2 claras de huevo
- ralladura de limón y de naranja
- una pizca de sal



1 Crema de queso: Batir requesón y los yogures, 2 cucharadas de aspartamo, ralladura de limón y de naranja y sal, hasta conseguir una crema. Comprobar el punto y, añadir si fuera necesario algo más de aspartamo.



2 Montar las claras a punto de nieve, con las otras 2 cucharadas de aspartamo y añadirlas con cuidado de que no se bajen a la crema de queso y yogur. Pelar las naranjas a lo vivo y cortarlas en gajos.



3 Cortar la piel de color de media naranja en juliana y darle un hervor en agua con sal. Poner los gajos en copas, cubrirlos con la crema y adornar con la juliana de naranja, guardar en la nevera hasta servir.

♥ El alto contenido de fruta y la utilización de aspartamo hacen que el contenido en calorías no sea muy alto. El requesón y los yogures aportan calcio. Indicado en niños y personas mayores.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO
12
SEMANA, Nº 3.520

Sopa de Navarra



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	80

- 1 lata de espárragos de Navarra
- 1 patata pequeña
- 1 l. de caldo de verduras
- 1 vaso de leche desnatada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal



1 Escurrir los espárragos del agua de la lata y reservarla. Cortar las puntas todas del mismo tamaño y conservar los tallos.



2 Cocer en el caldo, la leche y el agua de los espárragos, los tallos y la patata en rodajas, 20 minutos, sazonar, triturar y colar.



3 Cuando quede una crema fina y muy ligera, comprobar el punto, enfriarla y servirla con las puntas y un chorreón de aceite de oliva.

♥ Esta receta con espárragos es un magnífico entrante por su bajo poder calórico y por su composición en oligoelementos. La leche aporta proteínas y calcio y el aceite de oliva grasas monoinsaturadas.



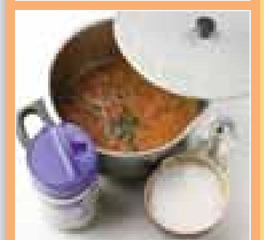
Patatas con tomate

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 1 Kg. de tomates rojos y duros
- 1 Kg. de patatas
- 100 gr. de jamón serrano
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- albahaca
- una pizca de azúcar si fuera necesario



1 Cortar el jamón en dados. Escaldar, pelar y cortar los tomates. Picar finas la cebolla y la zanahoria. Calentar el aceite en la olla rápida, freír el jamón y encima la cebolla y la zanahoria hasta que tomen color.



2 Añadir el tomate, tapar la olla y cocer 20 min. Destapar, cubrir con una rejilla y cocer hasta que se consuma el agua del tomate, sazonarlo con sal, pimienta, albahaca y una cucharada de azúcar si es necesario.



3 Cortar las patatas en rodajas. Cocer en agua hirviendo con sal 15-20 min, según tamaño, escurrirlas y, cuando el tomate esté frito, comprobar el punto de sazón y unir con las patatas. Servir con albahaca picada.

♥ Las patatas son muy ricas en hidratos de carbono complejos y el tomate en vitaminas, minerales y algunos nutrientes muy necesarios como el licopeno. Está recomendado para cualquier edad.



Flan de perrechicos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	250

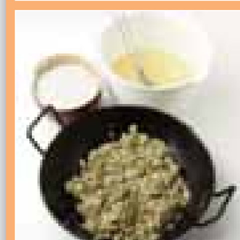
- ½ Kg. de perrechicos o setas de temporada
- 4 huevos
- 1 vaso de leche desnatada
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- sal
- pimienta
- hojas grandes de repollo blanco

SALSA:

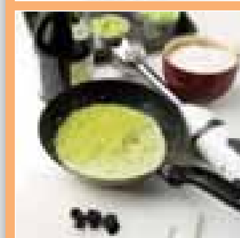
- 2 puerros
- 2 cucharadas de aceite
- 1 trufa mediana
- 1 vaso de leche desnatada
- 1 cucharada de brandy
- sal
- pimienta



1 Quitar los tronchos duros del repollo y blanquearlos en agua hirviendo 5 minutos. Escurrirlos sobre un paño y forrar moldes individuales engrasados con aceite, ajustando bien las hojas de repollo a la forma del molde.



2 Picar los perrechicos. Freír la cebolla en aceite, saltearlos y sazonarlos. Batir los huevos, añadir la leche y mezclar con los perrechicos, comprobar el punto y llenar los moldes preparados.



3 Cocerlos tapados en el horno al baño María, a 175º C, 10 min. **Salsa:** Picar los puerros y rehogarlos en aceite, cubrirlos con la leche y cocer 5 minutos, triturar, colar y añadir la trufa picada y el brandy, sazonar.

♥ Muy indicado para todas las edades y estados fisiológicos gracias a su alta digestibilidad y por lo equilibrado de su composición en los diferentes nutrientes. Este plato resulta además delicioso.



Huevo con pimientos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	250

- 4 huevos
- 8 pimientos del piquillo
- 4 lonchas de jamón serrano
- ¼ Kg. de salsa de tomate
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal



1 **Pelar** el diente de ajo, cortarlo en láminas y dorarlo ligeramente en el aceite, saltear encima los pimientos del piquillo con el líquido de la lata y mover en vaivén para que se haga pilpil.



2 **Poner** la salsa de tomate en una fuente refractaria, encima las lonchas de jamón y los pimientos. Hacer huecos en el jamón-pimiento-tomate y cascar un huevo en cada uno, sazonarlos y regar con el pilpil.



3 **Tapar** la fuente con el papel de aluminio y meter en el horno a 220º C. En cuanto se cuaje la clara, sacar la fuente, espolvorear con perejil picado y servir enseguida porque el calor puede cuajar las yemas.

♥ **Es un plato muy rico en proteínas gracias a la presencia de los huevos y el jamón serrano, moderado en grasas y con un importante aporte de vitaminas y minerales. Además es muy sabroso.**



Pasta al huevo con pesto

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	540

- 350 gr. de espaguetis de huevo
- sal

SALSA PESTO:

- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- un manojito de albahaca
- 1 cucharada de piñones
- 1 diente de ajo
- 4 nueces peladas
- 50 gr. de queso parmesano rallado
- sal
- pimienta



1 **Salsa pesto:** Triturar el manojo de albahaca, los piñones, el ajo, las nueces, la sal y la pimienta en la batidora, al mismo tiempo que se va añadiendo el aceite a hilillo.



2 **Cuando** se forme una pasta, añadir el queso, mezclar y dejar reposar 1 hora antes de utilizarla. Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal, con el tiempo justo para servirlos.



3 **Calentar** con agua la fuente. Escurrir la pasta, y, muy caliente, ponerla en la fuente, regarla con la salsa al pesto y servirla inmediatamente espolvoreada con queso rallado.

♥ **El consumo frecuente de pasta es muy recomendable, especialmente cuando como en este caso se acompaña de frutos secos muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados.**

Hamburguesas de merluza



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

- ¾ Kg. de merluza sin espina
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de leche desnatada
- harina y 2 huevos para rebozar
- aceite abundante para freír
- sal

PARA ACOMPAÑAR:

- ensaladas variadas aliñadas

♥ Esta original hamburguesa es un plato muy ligero, bajo en grasa y digestible pero con un elevado contenido en proteínas de importante valor biológico. Una forma excelente de comer pescado.



1 Picar la merluza suprimiendo pieles y espinas. Freír la cebolla y el ajo picados en el aceite, rehogar un minuto la merluza, espolvorear encima la harina y rehogar todo junto.



2 Verter encima la leche hirviendo, sazonar y mover. Cocer 5 minutos hasta formar una pasta como de croquetas, pero muy espesa y con mucha merluza y extenderla en una fuente plana.



3 Cuando se enfríe y se pueda trabajar con la mano, formar las hamburguesas, colocarlas sobre la tabla enharinada, y, al momento de servir, rebozarlas en harina y huevo, freírlas, y servirlas con ensalada.

Ternera ponesa



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	380

- 800 gr. de carne de la punta de la tapilla
- 1 vaso de leche desnatada
- 2 huevos
- unas cucharadas de pan rallado
- aceite para freír
- 1 pastilla de caldo
- sal
- pimienta
- 1 vaso de vino blanco
- 2 patatas gruesas

♥ Su elaboración relativamente laboriosa queda compensada por la calidad gustativa y nutricional de esta receta, que puede ser servido como plato único si se le acompaña de una ensalada.



1 Como la punta de la tapilla es como un gran filete grueso y terminado en punta, no hace falta atarlo. Sazonarlo con sal y pimienta y ponerlo a remojo de la leche durante ½ hora.



2 Escurrirlo, rebozarlo en huevo y pan rallado, y freírlo en una sartén amplia hasta que se dore por los dos lados. Pasarlo a una cazuela con 4 cucharadas del aceite en el que se ha frito.



3 Añadir el vino y la pastilla de caldo, hacerlo tapado a fuego flojo 15-20 minutos, cuidando que no se requeme. Cocer las patatas cortadas gruesas, escurrirlas y saltearlas en aceite y perejil.

Piñas baby



Raciones	Tiempo	Calorías
4	20min.	150

- 2 piñas baby
- 2 vasos de zumo de piña natural sin adición de azúcar
- 1 cucharada de Maizena
- 4 cucharadas de aspartamo
- 2 yogures desnatados de piña



1 **Cortar** las piñas a la mitad, sacar la pulpa con un cuchillo curvo y suprimir el centro leñoso. Cortar la pulpa en dados.



2 **Disolver** la Maizena en un poco del zumo de piña, hervir el resto de zumo, con el aspartamo, añadir la Maizena disuelta y dar un hervor.



3 **Colocar** los dados de piña en las medias cáscaras de piña. Mezclar la crema de piña con el yogur, verter sobre las piñas y gratinar.

♥ **Con esta receta se prepara un postre bajo en calorías con las ventajas que proporciona la fruta por su composición en fibra, vitaminas y minerales, al que se le añade el calcio que aporta el yogur.**

Gazpacho de cañete



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	180

- 4 manzanas Golden
- 2 rebanadas de pan de víspera
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- ½ l. de agua
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- sal

♥ Las ventajas nutricionales, conocidas por todos, del gazpacho tradicional se incrementan, en esta ocasión, con los antioxidantes, vitaminas y minerales que aportan manzanas.



1 Poner el pan a remojo de agua y triturar el ajo con el pan y una manzana rallada.



2 Verter a hilillo el aceite moviendo como una mayonesa, sazonar con el vinagre y sal y aclarar con el agua.



3 Servir el gazpacho frío con el resto de las manzanas en dados, añadidos al momento de servir.

Ensalada de judías



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	400

- 1 bote de judías blancas cocidas al natural
- 150 gr. de bacalao desmigado
- 2 tomates
- 2 cebolletas
- 25 gr. de aceitunas verdes
- 25 gr. de aceitunas negras
- 8 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharadita de mostaza



1 Poner el bacalao desmigado en un colador y dejar que corra un pequeño chorro de agua sobre él unas 3-4 horas.



2 Escurrir las judías del agua del bote, cocerlas ½ hora y escurrirlas de nuevo. Picar las aceitunas y mezclarlas con las judías y el bacalao.



3 Picar la cebolleta, mezclarla con la mayonesa, el ketchup y la mostaza y aliñar la ensalada. Colocar encima el tomate en rodajas y zanahoria rallada.

♥ Si a las legumbres, se les añaden productos bajos en energía como el bacalao, en sustitución de las carnes, las hacemos más digestibles y menos calóricas.

Budin de coliflor



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	350

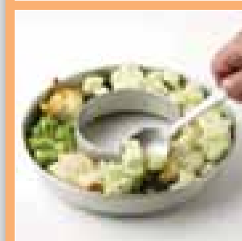
- ½ Kg. de brécol
- ½ Kg. de coliflor
- 6 claras
- 200 gr. de langostinos
- 1 cucharada de aceite
- pimienta
- sal
- una pizca de nuez moscada rallada

VINAGRETA:

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 1 cebollino o cebolleta picado
- sal
- 1 cucharada de azúcar
- pimienta



1 Limpiar el brécol y coliflor, dividirlos en ramitos y cocerlos por separado 10 min. en agua hirviendo con sal. Escurrir, añadir 3 claras ligeramente montadas a cada verdura, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.



2 Reservar unos langostinos para decorar, pelar y abrir el resto por la mitad, saltearlos en el aceite y reservarlos. Engrasar con aceite un molde de corona y poner una capa de brécol, langostinos y coliflor.



3 Aplastar y cocer en el horno al baño María 30 min. a 200º C. Desmoldar, adornar con los langostinos y servir con la vinagreta. **Vinagreta:** Disolver todo los ingredientes en el vinagre y añadir el aceite.

♥ Esta receta representa una excelente combinación de hortalizas, ricas en polifenoles, minerales y alguna vitamina muy importante como el ácido fólico, con las proteínas del crustáceo.

Arroz de Indonesia

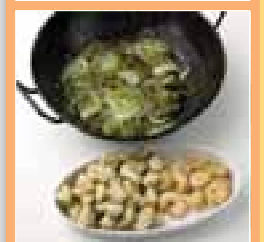


Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	450

- 4 tacitas de moka de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde fino
- 1 huevo
- 1 pechuga o ¼ de pollo sin huesos
- 100 gr. de gambas peladas
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 1 manojo de cebollino
- 6 cucharadas de aceite
- sal



1 **Cocer** el arroz en agua con sal 18 minutos, lavarlo y escurrirlo. Hacer una tortilla con el huevo sin doblar, como un crep y cortarla a tiras. Lavar el cebollino, secarlo y cortarlo con las tijeras.



2 **Saltear** en el aceite las gambas y el pollo en dados, sacarlos y reservarlos. En el aceite sobrante del pollo, freír la cebolla en aros finos y el pimiento picado, hasta que empiecen a tomar color.



3 **Verter** la salsa de soja, rehogar unos minutos y añadir el arroz cocido y escurrido, mezclar y rehogarlo 5 minutos junto con el pollo, la tortilla, las gambas y el cebollino.

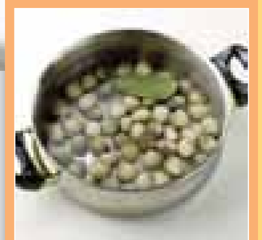
♥ **Resulta un plato muy dietético, fácilmente digestible, con todos los nutrientes esenciales y por lo tanto recomendado para todas las edades y estados fisiológicos. Un acierto.**

Pasta con berberechos

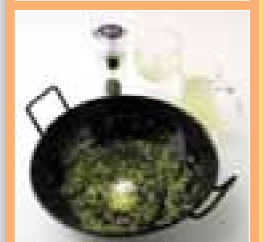


Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	525

- 300 gr. de cintas de pasta al huevo
- ½ Kg. de berberechos
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 buen puñado de perejil picado
- 8 cucharadas de aceite,
- 1 cucharadita de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso del caldo colado de abrir los berberechos
- sal
- pimienta



1 **Lavar** los berberechos, ponerlos en una cazuela amplia cubiertos de agua con sal y el laurel, taparlos, acercarlos al fuego hasta que se abran, sacarlos quitarles la concha y colar el agua.



2 **Freír** en el aceite el ajo y la cebolla picados, rehogar 10 minutos y, cuando empiece a tomar color, añadir el perejil, sazonar y rehogar la harina. Añadir el vino, el caldo de los berberechos y cocer.



3 **Cuando** haya cocido 5 minutos, añadir los berberechos sin concha y la pasta cocida y escurrida, rehogarla sobre el fuego, rápidamente para que no se pase y servir muy caliente, espolvoreado de perejil picado.

♥ **La pasta tiene muchos hidratos de carbono complejos y los berberechos son muy ricos en vitaminas, pero sobre todo en minerales necesarios para una alimentación correcta y equilibrada.**

Caballa en escabeche



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	500

- 4 caballas grandes
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 cucharada de pimentón
- sal
- 1 vaso de vinagre de vino blanco



1 Quitar la cabeza y los interiores a las caballas, cortar las aletas, hacerlas filetes y sacar las espinas que queden con unas pinzas, sazonarlos y colocarlos en una fuente honda refractaria.



2 Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla en cascos y la zanahoria limpia en rodajas, añadir el laurel, los granos de pimienta, sazonar e incorporar el caldo y el pimentón. Cocer 10 minutos.



3 Añadir el vinagre, verter el escabeche caliente sobre los filetes y acercar al fuego hasta que rompa de nuevo el hervor. Dejar reposar cubiertos con el escabeche de un día para otro. Se conservan 2 meses.

♥ Las caballas son muy sabrosas, ricas en ácidos grasos insaturados y entre ellos, en concreto, en omega-3, lo que le convierte en un pescado que debe formar parte frecuente de nuestra dieta.

Pollo con cacahuetes



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	400

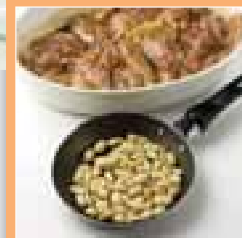
- 4 muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 50 gr. de cacahuetes pelados
- 4 cucharadas de aceite

ADOBO:

- 1 cucharada de vino
- 1 de salsa de soja
- ½ cucharadita de sal
- 1 de Maizena

SALSA:

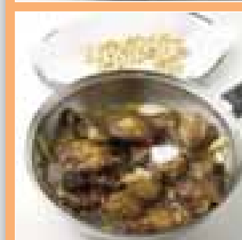
- 1 cucharadita de pimienta de Sicuani
- 1 chile chipotle de lata o 1 chile rojo fresco
- 1 cebolleta
- 1 trozo de tallo de apio
- un trocito de raíz de jengibre pelado (30 gr.)
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 de azúcar
- 1 de zumo de limón
- 1 ½ de Maizena



1 Adobo: Mezclar sal, vino, soja y Maizena, añadir pollo en trozos y macerar 20 min en la nevera. Freír cacahuetes, sacarlos y escurrirlos sobre papel de cocina. En el mismo aceite, freír el pollo a fuego no muy fuerte para que se haga.



2 Subir el fuego al final para que se dore, sacar y escurrir. **Salsa:** En ese aceite freír chile sin semillas en dados, apio, pimienta machacada gruesa, cebolleta y jengibre, en tiras gruesas, moviendo unos 5 minutos.



3 Añadir el pollo y verter el caldo con Maizena disuelta, salsa de soja, azúcar y zumo de limón. Cocer hasta que se ligue, comprobar que el pollo está tierno, añadir cacahuetes y dar un hervor de 1 min. Servir con todo.

♥ El pollo tiene una carne muy rica en proteínas y baja en grasa, por lo que es fácilmente digestible. Los cacahuetes aportan polifenoles y minerales.

Tocinillos de café



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	180

TOCINILLO DE CAFÉ NEGRO:
- 4 tacitas moka de agua hirviendo
- 4 cucharadas de Nescafé Oro
- sacarina igual 4 cucharadas de azúcar
- una pizca de sal
- 4 hojas de gelatina

TOCINILLO DE CAFÉ CON LECHE:
- 4 tacitas moka de leche desnatada hirviendo
- 2 cucharadas de leche en polvo desnatada
- 2 de Nescafé Oro
- sacarina (igual)
- una pizca de sal
- 4 hojas de gelatina

TOCINILLO DE LECHE:
- 4 tacitas moka de leche desnatada hirviendo
- 2 cucharadas de leche en polvo desnatada
- sacarina igual 4 cucharadas de azúcar
- una pizca de sal
- 4 hojas de gelatina
- Chocolate fundido para pintar el plato

♥ Es una forma de disfrutar de la repostería sin necesidad de incrementar mucho el consumo de calorías. Recomendable para todas las edades.



1 Tocinillo de café negro: Poner gelatina a remojo de agua fría. Disolver sacarina y Nescafé en agua hirviendo, añadir sal y gelatina escurrida. Dejar que se temple y rellenar moldes mojados y escurridos. Guardar en nevera. Desmoldarlos.



2 De café con leche: Poner gelatina a remojo de agua fría. Disolver leche en polvo en leche hirviendo, añadir sacarina, Nescafé, sal y gelatina escurrida. Rellenar moldes, cuajar en la nevera, sumergirlos en agua hirviendo y desmoldarlos.



3 De leche: Poner gelatina a remojo de agua fría. Disolver leche en polvo en leche hirviendo, añadir sacarina, sal y gelatina escurrida. Rellenar moldes, cuajarlos, y desmoldarlos como antes. Fundir chocolate y pintar los platos.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

FASCÍCULO 14
SEMANA, Nº 3.522

Gazpacho de Antequera



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	240

- 1 Kg. de tomates rojos
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- ½ cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 100 gr. de miga de pan
- sal

♥ **Esta es la receta de un gazpacho pastoso, rico en todos los oligoelementos, típicos de este plato. Es muy recomendable como entrada, por las muchos minerales y vitaminas y por las pocas calorías.**



1 Pelar el diente de ajo, la cebolla y el pepino, lavar y trocear los tomates y el pimiento y poner el pan a remojo de agua con sal.



2 Poner todo en la trituradora, batir, añadir el aceite, el vinagre y sal, seguir batiendo y colar por el chino para que no lleve ni pieles ni pepitas.



3 Añadir el agua necesaria, enfriar en la nevera y servir. La particularidad de este gazpacho, es que lleva pimiento rojo en lugar de verde.

Ensalada de garbanzos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	450

- 1 bote de garbanzos cocidos al natural
- ½ Kg. de judías verdes
- 1 cebolleta
- 1 huevo duro (optativo)
- 1 lata de anchoas
- 1 zanahoria
- 1 tomate

ALIÑO:

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2-3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mostaza
- sal
- pimienta

♥ **Esta receta es el resultado de una magnífica mezcla nutricional de las proteínas de las legumbres y de las anchoas con las vitaminas y minerales de las hortalizas.**



1 **Cocer** los garbanzos en agua caliente unos 30 minutos y escurrirlos. Quitar las hebras a las judías verdes, cortarlas a la mitad y cocerlas en agua hirviendo con sal 10 minutos, refrescarlas y escurrirlas.



2 **Pelar** y cortar en rodajas la cebolleta, raspar, lavar y cortar en juliana la zanahoria. Dar un corte en forma de cruz en la zona opuesta al pedúnculo del tomate, escaldarlo, pelarlo y cortarlo en dados.



3 **Picar** las anchoas y el huevo duro, mezclarlos con los garbanzos y las judías y aliñar.
Aliño: Deshacer la sal, el azúcar, la mostaza y la pimienta en el vinagre y añadir el aceite.

Calabacines rellenos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	200

PISTO:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes finos
- 400 gr. de tomates
- 2 dientes de ajo
- tomillo
- 1 hoja de laurel
- 5 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

TARTALETAS DE CALABACÍN:

- 2 calabacines

♥ **El calabacín que, en realidad, es el auténtico protagonista de este plato, es una verdura muy rica, como todas las hortalizas, en vitamina A, calcio, magnesio y potasio.**



1 **Tartaletas:** Raspar los calabacines y hacerles estrías dejando rayas verdes y blancas, cortarlos en 3-4 trozos cada uno y cocerlos al vapor 10 min. (o 3 min. en el m.o. al 100%). Vaciarlos de la pulpa y reservarlos al calor.



2 **Pisto:** Picar las hortalizas, escaldar, pelar y picar tomates. Calentar aceite y freír cebolla y ajo, antes de que tomen color, añadir pimientos y, después, berenjena, calabacín, pulpa de las tartaletas y tomate.



3 **Sazonar** con sal, pimienta, tomillo y laurel y cocer a fuego flojo hasta desaparecer el agua. Comprobar el punto y añadir, una pizca de azúcar. Rellenar las tartaletas con el pisto y servirlas con tomate frito.

Tortilla de escabeche



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	300

- 6 huevos
- 2 patatas
- 1 cebolleta grande
- aceite para freírlas
- 1 lata de bonito en escabeche
- perejil picado
- sal

♥ **La tradicional receta de tortilla de patatas española, en esta ocasión, se enriquece con bonito en escabeche, que es muy rico en proteínas y en ácidos grasos insaturados.**



1 Pelar, lavar las patatas y cortarlas en rodajas, freírlas con la cebolleta picada, en una sartén tapada con poco aceite, sin que esté demasiado caliente, para que se cuezan más que se doren y escurrirlas.



2 En un bol, batir los huevos con una pizca de sal y perejil picado, mezclarlos con las patatas y la cebolleta y sazonar. Escurrir el bonito de su jugo, desmigarlo y añadirlo a la mezcla de huevo y patata.



3 Calentar una pizca de aceite en una sartén antiadherente y, cuando esté caliente, repartirlo por toda la superficie y cuajar la tortilla a fuego flojo, redondeando los bordes con la espumadera.

Canelones de requesón



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	350

- 1 paquete de canelones
- ½ Kg. de requesón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramito de albahaca
- 1 ramito de perejil
- 1 ramita de tomillo
- 1 diente de ajo
- 10 hojas de menta
- 1 lata de tomate al natural triturado
- 50 gr. de parmesano rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta recién molida

♥ **Esta receta de pasta supone una muy eficaz y sabrosa fórmula de combinar la masa, rica en hidratos de carbono, con las hortalizas, el requesón y el queso parmesano, que contienen altos niveles de calcio.**



1 Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y aceite, dejándolas caer una a una, sacarlas y refrescarlas en agua con hielo. Sacar las láminas y escurrirlas sobre un paño limpio, taparlas con otro.



2 Poner el tomate con azúcar, tomillo, ajo prensado, salpimentar y cocerlo 10 min. Rectificar el punto de sazón. Lavar y secar el perejil, la albahaca y la menta y picarlos con el cuchillo sobre la tabla.



3 Mezclar los dos quesos, las hierbas y salpimentar. Rellenar los canelones y pintarlos con aceite. Ponerlos en una fuente engrasada, taparlos y meterlos en el horno a 210º C, 20 min. Servirlos con lascas de parmesano y el tomate.

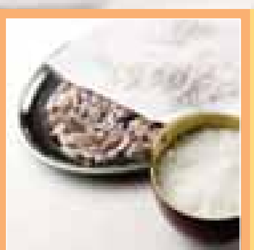


Cazuela de calamaritos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	200

- ½ Kg. de chopitos, calamaritos o chipirones pequeños
- 3 pimientos verdes finos
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal

♥ Los cefalópodos jóvenes, chopitos, calamaritos o chipirones, son muy ricos en proteína fácilmente digestible y de alto valor biológico, además aportan vitaminas y sobre todo minerales.



1 Limpiar los calamaritos, lavarlos en agua fría, escurrirlos y secarlos sobre papel de cocina. Cortar los tentáculos en trozos y los cuerpos en aros si son chipirones algo más grandes, sazonarlos.



2 Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo, lavar y cortar los pimientos en tiras finas. Calentar el aceite en una sartén y freír los ajos, antes de que tomen color, añadir la cebolla y el pimiento.



3 Freír a fuego flojo hasta que estén tiernos y añadir los chipirones, cocer destapado para que se consuma el agua que sueltan. Servir en cazuelas de barro y, si se quiere revolver unos huevos batidos.



Albóndigas de pollo

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	425

- ½ Kg. de carne de pollo picada
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 huevo
- sal
- pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada
- aceite para freír
- 1 escarola

ALIÑO:

- 1 cebolla roja
- 1 cucharada de miel
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- unas ramitas de perejil picado
- sal
- pimienta

♥ La particularidad de estas albóndigas de pollo es que su contenido en grasa es muy bajo, por lo que pueden ser consumidas incluso por personas sometidas a régimen de adelgazamiento.



1 Mezclar la carne picada muy fina con la salsa de soja, el zumo de limón, el diente de ajo picado, el perejil picado, el huevo batido, sal, pimienta y la ralladura de nuez moscada.



2 Amasar para que se mezcle de forma uniforme, formar las albóndigas del tamaño de una nuez grande redondearlas en un vaso enharinado y freírlas en aceite el caliente hasta que se doren.



3 Escurrirlas sobre papel de cocina y servirlas con la escarola y el aliño.
Aliño: Picar la cebolla y mezclarla con la miel, el perejil, sal y pimienta, disueltos en el vinagre y añadir el aceite.

Albaricoques gratinados



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	120

- ½ Kg. de albaricoques
- ¼ Kg. de fresones
- 4 cucharadas de aspartamo
- 1 pizca de mantequilla
- 4 cucharadas de brandy



1 **Lavar** los albaricoques, escurrirlos, secarlos y darles un corte para extraer el hueso, rellenar los huecos, con 1 fresón limpio y sin pedúnculo y encajarlos apretados en una fuente engrasada con mantequilla.



2 **Espolvorear** los albaricoques con el aspartamo, regar con el brandy y poner encima bolitas de mantequilla. Introducir la fuente en el horno a 200º C, durante 25-30 minutos, según estén de maduros los albaricoques.



3 **Filetear** el resto de los fresones, repartirlos sobre los albaricoques y gratinarlos en el horno a 250º C unos minutos. Servirlos templados en la misma fuente, para que no se pierda el jugo que soltaron.

♥ Los albaricoques son muy ricos en todas las vitaminas, pero especialmente destaca su contenido en potasio y en caroteno, y el fresón contiene mucha vitamina C. Es un postre muy bajo en calorías.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Gazpacho de almendras



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	300

- 12 almendras
- ½ diente de ajo
- ¾ l. de leche desnatada
- 1 almendra amarga o unas gotas de esencia de almendra amarga
- 1 cucharadita de lecitina de soja
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- sal

GUARNICIÓN:

- 1 manzana
- uvas
- melón
- 4 cigalas
- aceite para saltearlas

♥ Es un gazpacho de lujo por la guarnición, muy sabroso y variado. La almendra amarga le da un sabor especial sin que por su escasa cantidad cree demasiados problemas en el consumidor.



1 Poner las almendras peladas a remojo en la leche una noche, escurrir y triturar con el ajo, la almendra amarga o la esencia, la lecitina y la sal. Añadir batiendo el aceite, el vinagre y la leche y probar el punto.



2 Guardar tapado. **Guarnición:** Lavar las uvas y ½ manzana y cortar en gajos. Pelar y cortar en dados el resto de la manzana y el melón en triángulos. Sazonar y saltear las colas de cigalas.



3 Colocar los dados de manzana, coronar con una cigala en cada plato, repartir alrededor el melón, las uvas y las manzanas con piel, verter el gazpacho y un chorreón de aceite de oliva virgen.

Gambas marinadas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	200

- 12 gambas grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- unas hojas de cilantro

ENSALADA:

- Hojas de rúcula y de ficoide glacial
- lascas de queso parmesano
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- gotas de concentrado de vinagre de jerez y Pedro Ximénez
- sal

SALSA:

- 1 yogur desnatado
- sal fina
- 1 cucharada de caviar
- sal Maldon
- un chorreón de zumo de limón

♥ Las gambas son muy ricas en muchos minerales y vitaminas y además su proteína es de muy alto valor biológico. La ensalada y la salsa aportan variados nutrientes.



1 Colocar las gambas de tres en tres (algo separadas entre sí), entre dos hojas de papel film engrasadas y pasar el rodillo para aplastarlas de forma que se forme un círculo lo más fino posible.



2 Levantar el plástico de encima y sazonarlas con la salsa de soja y algo de cilantro picado y reservar en la nevera. **Salsa:** Mezclar el yogur con un poco de sal fina y el limón, batir y por último añadir el caviar.



3 Lavar y centrifugar las ensaladas y aliñarlas con el aceite, sal y el vinagre. Colocar en el centro del plato la torta de gambas, alrededor la salsa y a un lado las ensaladas aliñadas con las lascas de queso.

Pencas de acelgas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	200

- 1 ½ Kg. de acelgas
- sal

SALSA:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- unas ramitas de perejil
- ¼ l. de caldo de verduras
- 12 avellanas tostadas y molidas
- pimienta molida
- sal

PARA ESPOLVOREAR:

- 4 avellanas tostadas picadas
- 50 gr. de jamón serrano picado

♥ Aunque las pencas no son la parte más rica de la acelga, tienen un gran contenido en ácido fólico. Además, las avellanas son muy ricas en ácidos grasos insaturados.



1 Lavar y escurrir las acelgas, separar las hojas de las pencas, picar las hojas y cortar en trozos regulares las pencas. Cocerlas por separado en agua hirviendo con sal y escurrirlas.



2 Salsa: Freír en el aceite el diente de ajo, la cebolla y el perejil, picados, rehogar encima las avellanas, después las hojas de acelga escurridas. Verter el caldo, cocer 5 minutos y triturar.



3 Comprobar el punto de sazón y rectificarlo, si fuera necesario, añadir las pencas y dejarlas cocer en la salsa durante 5 minutos. Servir las pencas espolvoreadas con las avellanas y el jamón.

Huevos poches



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	230

- 4 huevos
- 1 cebolla grande
- 250 gr. de tomates
- 3 pimientos rojos
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal



1 **Pelar** la cebolla, cortarla en aros finos, pelar y picar el ajo y freírlos en el aceite hasta que la cebolla esté transparente.
Asar los pimientos en el horno y pelarlos.



2 **Recoger** el jugo que suelten los pimientos, cortarlos en tiras y añadirlos con su jugo a la cebolla frita. Escaldar, pelar, quitar las pepitas a los tomates y ponerlos en trozos. Cortar el jamón en dados.



3 **Agregar** los tomates y el jamón, sazonar, tapar y cocer lentamente 20 minutos. Cocer los huevos en agua con sal 5 minutos, refrescarlos, pelarlos y servirlos con el chilindrón.

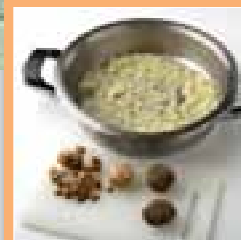
♥El huevo es necesario en nuestra dieta, de forma habitual, por su alto contenido en proteínas, fosfolípidos y minerales. El jamón y el tomate complementan también los nutrientes.

Arroz cremoso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	450

- 4 tacitas moka de arroz
- ¼ Kg. de criadillas de tierra
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 10 tacitas de caldo de ave
- unas hebras de azafrán
- 4 cucharadas de leche
- 50 gr. de queso manchego semi-curado rallado



1 **Picar** la cebolla muy fina y estofarla en el aceite unos 10 minutos. Limpiar las criadillas, pelarlas, cortarlas en dados y rehogarlas sobre la cebolla, durante 5 minutos. Añadir y rehogar el arroz, moviendo sin parar.



2 **Calentar** el caldo con el azafrán tostado y el queso rallado y añadirlo poco a poco según se vaya consumiendo, sin parar de mover el arroz, a fuego suave durante unos 20 minutos y hasta terminar el caldo.



3 **Añadir** la leche, comprobar el punto de sazón y el del grano del arroz, rectificarlo y añadir, si fuera necesario algo más de caldo y terminar la cocción, siempre sin dejar de mover. Servir inmediatamente para que no se pase.

♥La riqueza en carbohidratos del arroz y el aporte de los nutrientes del caldo, los de la leche y el queso, muy rico en calcio, hacen de este plato un excelente primero.



Lubina al horno

Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	250

- 800 gr. de lomos altos de lubina con su piel
- unas gotas de aceite
- una pizca de pan rallado
- sal
- pimienta
- perejil

TOMATE:

- 4 tomates rojos y duros
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- unas hojas de albahaca
- sal
- perejil
- 1 patata cocida al vapor



1 **Tomate:** Escaldar, cortar los tomates en dados sin pepitas y saltearlos en la sartén con el aceite, la albahaca picada, sal, el azúcar y perejil picado, procurando que no se deshagan.



2 **Lavar** y secar los lomos de lubina; sazonarlos con sal y pimienta. Poner el tomate frito en una fuente de horno y colocar encima la lubina, con la piel hacia arriba.



3 **Rociarlos** con aceite, espolvorearlos con el pan rallado y perejil y meter la fuente en el horno a 250º C durante 8 minutos. Servir la lubina con su salsa y patatas cocidas al vapor.

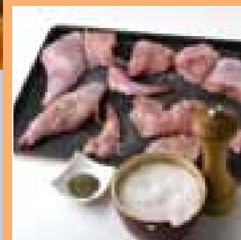
♥ La riqueza en proteínas, su alto valor biológico y su digestibilidad hacen que este pescado esté muy indicado nutricionalmente porque además aporta ácidos grasos omega-3.



Salmorejo de conejo

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	475

- 1 conejo grande
- 2 pimientos rojos grandes
- 1 tomate
- 1 cabeza de ajos
- 4 cebolletas tiernas con bulbo y tallo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- una pizca de orégano
- sal
- pimienta
- Ensalada de corujas o pamplinas



1 **Trocear** el conejo. Sazonar los trozos con orégano, sal y pimienta, colocarlos en una placa de horno engrasada y asarlos en el horno a 250º C durante 15 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando.



2 **Limpiar** el tomate, los pimientos y las cebolletas, cortar los ajos. Poner en una fuente, rociar con aceite y asar a 200º, 20 min. Cortar los pimientos y recoger el jugo. Machacar 2 dientes de ajo con el tomate pelado.



3 **Añadir** el jugo de los pimientos y de las hortalizas y el vinagre al tomate. Poner el resto de aceite, sazonar y aliñar las hortalizas. Poner en los platos las hortalizas aliñadas y el conejo. Adornar con pamplina.

♥ El conejo tiene un contenido muy bajo en grasa y muy alto en proteína nutricionalmente muy completa. Las hortalizas contribuyen con su contenido en vitaminas y minerales.



Jalea de frutas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	20 min.	50

- 1 vaso de agua de zumo de naranja (200 gr.)
- 1 ½ vasos de agua (300 gr.)
- 6-8 tabletas de sacarina (al gusto)
- 1 paquete de gelatina de 6 hojas finas (10 gr.)
- 200 gr. de frutas rojas (grosellas, frambuesas, fresas, moras o lo que se quiera)

♥ **Es una bonita forma de diversificar el consumo de frutas sin alterar su contenido en vitaminas y minerales. Muy bajo en calorías. Recomendado especialmente para niños y ancianos.**



1 Remojar en agua fría las hojas de gelatina. Exprimir las naranjas hasta conseguir 1 vaso lleno. Calentar el agua y disolver la sacarina en el agua caliente.



2 Añadir la gelatina al agua caliente, mover y verter el zumo de naranja. Comprobar el punto de dulzor, por si hay que añadir más sacarina y fondear las copas.



3 Guardar en la nevera y, cuando se cuaje, completar con las frutas. Acabar de llenar con gelatina de naranja semilíquida. Adornar con fruta y servir cuajado.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Salmorejo



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	325

- 1 Kg. de tomates rojos
- 100 gr. de pan candeal de víspera
- ½ diente de ajo
- sal
- 3 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de aceite

GUARNICIÓN:

- 250 gr. de jamón de ibérico
- 3 huevos duros
- patatas cocidas

♥ **Este gazpacho tiene todas las propiedades nutricionales, y además se le han añadido los nutrientes del jamón y del huevo. Es un magnífico primer plato.**



1 Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en cuartos, pelar el diente de ajo. Remojar el pan cortado en trozos con el vinagre y triturarlo junto con el diente de ajo.



2 Añadir los tomates y seguir batiendo hasta que resulte una crema homogénea y espesa. Incorporar poco a poco el aceite, rectificar el punto de sazón y guardar en la nevera.



3 Debe quedar una crema tan espesa que casi se pueda tomar con tenedor. **Guarnición:** Cortar el jamón en tiras o dados y picar los huevos. Servir con su guarnición y patatas cocidas.

Cuajado de patatas



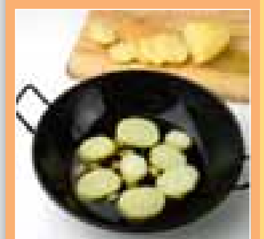
Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	360

- 1 Kg. de patatas
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre
- 4 huevos
- perejil
- sal

♥ **Las patatas y los huevos aportan todos los principios inmediatos necesarios para una buena alimentación y en la proporción adecuada.**



1 Lavar las patatas y cocerlas cubiertas de agua, con la cabeza de ajos, la hoja de laurel y sal durante 20 minutos. Escurrirlas y dejarlas cerca del fuego para que se resequen.



2 Pelar las patatas y cortarlas en rodajas más gruesas que para tortilla. Calentar el aceite y freír los dientes de ajo en láminas, antes de que tomen color, saltear encima las patatas sin que se rompan.



3 Batir los huevos, sazonarlos con sal, añadir el vinagre y revolver a fuego suave con las patatas salteadas con el ajo, hasta que se cuajen los huevos. Servir espolvoreado de perejil.

Berenjenas a la italiana



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	250

- 2 berenjenas
- 4 tomates rojos y duros, madurados del tiempo para que sean dulces
- 1 ramito de albahaca
- 12 rodajas finas de queso mozzarella
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

♥ **Buena combinación de hortalizas entre las que destaca el tomate por su alta concentración de licopeno. El queso proporciona proteínas, lípidos y calcio.**



1 Lavar las berenjenas y, sin pelar, cortarlas en rodajas de ½ cm. de espesor. Rociar con sal y colocarlas en un plato, con otro plato encima y un peso, para que las comprima ligeramente y suelten todo su jugo amargo.



2 Lavar y cortar en rodajas del mismo grosor los tomates, sazonarlos y escurrirlos. Secar las berenjenas, asarlas en la parrilla engrasada con aceite y escurrirlas sobre papel de cocina. Picar las hojas de albahaca.



3 Colocar en los platos rodajas de mozzarella separadas. Encima de cada una, colocar una rodaja de tomate y sobre ella una rodaja de berenjena. Espolvorear con albahaca, rociar con el aceite y salpimentar.



Arroz con berberechos

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	450

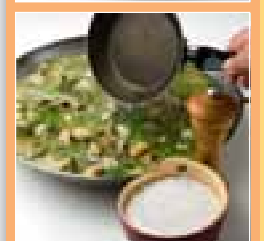
- 4 tacitas moka de arroz
- 400 gr. de berberechos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde
- unas hebras de azafrán
- 1 cucharada de perejil picado
- sal
- pimienta
- 10 tacitas moka de caldo de pescado
- 6 cucharadas de aceite



1 Calentar el aceite en la paellera y freír los dientes de ajo y la cebolla pelados y picados. En cuanto estén transparentes, freír el pimiento picado y mover cada poco tiempo.



2 Cuando todo esté tierno, rehogar encima los berberechos, con cuidado de no romper las conchas. Añadir el arroz y el perejil picado, rehogar con cuidado y añadir después el caldo hirviendo.



3 Sazonar con el azafrán tostado, sal y pimienta y comprobar el punto. Cocer 10 minutos a fuego vivo y 7-8 minutos a fuego suave. Cuando el arroz esté en su punto, separar del fuego y reposar 10 minutos.

♥ El arroz es una excelente base para la elaboración de muchos platos a los que contribuye con hidratos de carbono complejos. Los berberechos tienen vitaminas y minerales.



Fideos chinos con gulas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	450

- 250 gr. de fideos chinos
- 200 gr. de gulas
- 6 cucharadas de aceite
- 2 guindillas verdes en vinagre
- 1 guindilla roja seca
- 2 dientes de ajo
- un chorreón de vinagre
- sal
- zumo de limón
- perejil



1 Cocer los fideos en abundante agua con sal, unos 7-8 minutos o el tiempo que indique el fabricante. Escurrirlos y rociarlos con zumo de limón. Pelar y cortar los ajos en láminas y las guindillas en aros.



2 Calentar el aceite en una sartén grande y freír el ajo hasta que se dore y las guindillas con cuidando de que no se quemen. Saltear rápidamente las gulas sobre el fuego vivo, como si se tratara de auténticas angulas.



3 Añadir los fideos escurridos y saltearlos juntos, mezclando todo bien. Rociar con el chorreón de vinagre, comprobar el punto de sazón, rectificarlo y servir muy caliente.

♥ El consumo de pasta es necesario en todas las edades por su contenido en carbohidratos. Las gulas están elaboradas con pescado y tienen todas sus propiedades nutricionales.

Marmitako de atún



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	450

- ½ Kg. de atún
- 1 cebolla
- ½ Kg. de patatas
- 2 pimientos verdes
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 cucharadita de pimentón
- sal
- pimienta



1 Cortar el atún en trozos y salpimentar. Calentar el aceite en una cazuela, poner al atún para que tome cuerpo por fuera, sin llegar a freírse, y reservar. Pelar y picar la cebolla y el ajo y freír en la cazuela hasta que se doren.



2 Freír encima los pimientos, en cuadraditos y, cuando esté el refrito, rehogar las patatas en trozos del tamaño del bonito. Espolvorear con pimentón, dar unas vueltas en el fuego y cubrir con el caldo.



3 Cocer 25-30 min. a fuego flojo, rectificar el punto de sal y mover la cazuela para que engorde el caldo. Cuando falten 5 min. añadir el atún y dar un hervor. Servir muy caliente y espolvoreado de perejil picado.

♥ Plato completo y muy equilibrado por la coincidencia de las proteínas y grasas del pescado, los hidratos de carbono de las patatas y las vitaminas y minerales de las hortalizas.

Magret de pato con cerezas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	450

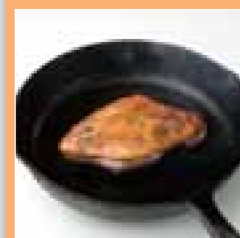
- 2 magrets de pato

SALSA:

- 250 gr. de cerezas
- 2 chalotas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 3 clavos
- sal
- pimienta
- 1 copa de oporto
- 1 copa de aguardiente de cerezas
- 4 cucharadas de aceite



1 Salsa: Deshuesar las cerezas. Freír la chalota picada, añadir el azúcar, mover hasta que empiece a caramelizar y rehogar las cerezas. Añadir el oporto y el aguardiente, los clavos, salpimentar, cocer unos minutos y reservar.



2 Salpimentar los magrets y dorar en una sartén caliente del lado de la piel, 5 min. sin que se quemen. Quitar la grasa de la sartén, dar la vuelta y hacer del otro lado 3 min. más. Sacar, desglasar la sartén y añadir a la salsa.



3 Quitar la grasa blanca de los magrets. Cortar en lonchas no muy finas, y servir con su propio jugo y la salsa de cerezas. Deben quedar rosados por dentro, porque si se pasan de cocción resultan duros.

♥ Aunque la carne de pato es grasa, la única que tiene el magret es la que está pegada a la piel. Si se quita, como se recomienda en esta receta, resulta una carne magra. Las cerezas proporcionan vitaminas.

Pastel de yogur y frutas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	140

- 4 yogures naturales desnatados y endulzados
- 3 melocotones
- gotas de zumo de limón
- 1 cucharada de azúcar
- 6 hojas de gelatina finitas (10-12 gr.)

FRUTAS:

- 2 kiwis
- 1 melocotón
- 250 gr. de fresones.

♥ Combinación de frutas con yogur desnatado, que permite obtener un postre muy sabroso y al mismo tiempo bajo en energía. Dietéticamente es un postre muy equilibrado.



1 Poner la gelatina a remojo de agua fría. Pasar por la trituradora los melocotones pelados con el azúcar y un chorreón de zumo de limón.



2 Mezclarlos con los yogures y añadir la gelatina escurrida fundida en agua caliente y colada. Mojar y escurrir un molde.



3 Llenarlo y cuajar en la nevera 8 horas. Sumergir el molde en agua caliente, desmoldarlo y servirlo con las frutas cortadas en abanico.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Crema de pimientos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	200

- 4 pimientos rojos gordos o 1 lata de pimientos de piquillo en tiras
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 l. de caldo
- 1 yogur desnatado
- sal
- pimienta



1 **Lavar,** engrasar los pimientos y asar en una fuente de horno, con la cebolla cortada a la mitad y el ajo pelado, unos 40 min. a 175º, cuidando que se doren por todos lados, sin que se quemen y taparlos.



2 **Pelar** los pimientos y triturarlos con la cebolla y el ajo. Poner la pasta en una cazuela, añadir el caldo hirviendo y cocer 30 min. Añadir algo más de caldo, si es necesario y comprobar el punto de sazón.



3 **Fuera** del fuego, añadir a la crema caliente el yogur y mover para integrar. Comprobar el punto de sazón y enfriar. Servir con tiritas de pimiento y cebollino. Se puede tomar caliente.

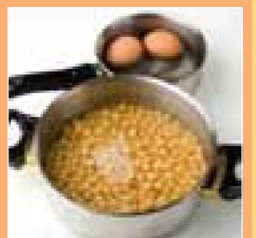
♥ Es una entrada muy recomendada para los regímenes de adelgazamiento o de mantenimiento de peso por su escasez en calorías. Especialmente rica en minerales y polifenoles.

Garbanzos con pimientos

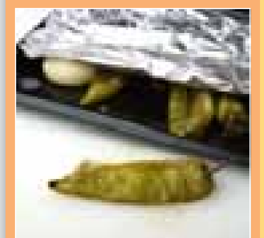


Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	400

- 1 frasco de garbanzos cocidos al natural o 200 gr. de garbanzos secos
- 1 Kg. de pimientos verdes finos
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharada de cominos
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- perejil picado



1 **Escurrir** los garbanzos del jugo del frasco y cocer ½ h. o si son secos, remojar y cocer con unas hortalizas, 30 min. en la olla o 2 h. en cazuela. Cocer los huevos durante 8 minutos.



2 **Lavar,** secar, engrasar los pimientos y asar en el horno a 180º unos 20 min. con la cebolla en rodajas, dándoles la vuelta de vez en cuando. Sacar, tapar, pelar y cortar en tiras, recogiendo el jugo.



3 **Machacar** los cominos con unos granos de sal gorda, añadir el aceite y el jugo que soltaron los pimientos y mezclar con los garbanzos escurridos, pimientos y cebolla. Servir con huevo duro y perejil.

♥ **La riqueza de proteínas e hidratos de carbono complejos de los garbanzos hacen que su consumo deba ser frecuente en la dieta mediterránea. Moderada riqueza calórica.**

Zuppa de Calabria



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	230

- 6 tomates maduros y duros
- 100 gr. de pan candeal de víspera
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- orégano
- albahaca



1 **Lavar** los tomates, escaldarlos, pelarlos y congelarlos unos momentos para cortarlos con más facilidad en lonchas finas.



2 **Cortar** el pan en rebanadas del mismo grosor que los tomates, extenderlas sobre una fuente y salpicarlas con agua salada.



3 **Colocar** el pan y el tomate a capas, hasta terminar con tomate, sazonando cada una con sal, pimienta, orégano, albahaca y gotas de aceite.

♥ **Buena opción vegetariana en la que concurren el aceite de oliva rico en ácidos grasos monoinsaturados y las vitaminas y los minerales del tomate.**

Arroz con sepia

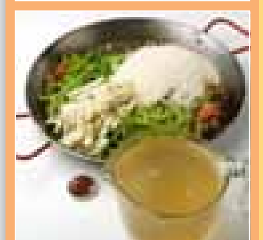


Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	500

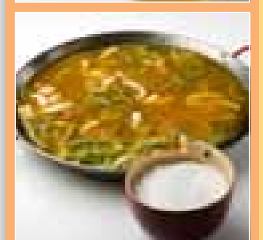
- 400 gr. de sepia
- 200 gr. de judías verdes
- 100 gr. de habas tiernas
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 tazas moka de arroz
- unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 9-10 tacitas de caldo de pescado
- sal



1 Limpiar y cortar la sepia en tiras. Limpiar las judías verdes, cortarlas en tiras y cocer 5 min. Escaldar las habas y pelarlas. Freír la sepia, reservar y usar el mismo aceite para poner el de ajo y la cebolla picados.



2 Añadir el tomate sin piel ni semillas y cuando evapore el agua, incorporar el pimentón. Saltear las verduras y el arroz 7 min. y añadir el caldo hirviendo y el azafrán. Cocer a fuego vivo 10 min. y 8 min. más a fuego lento.



3 Comprobar el punto de sal al romper el hervor. Debe estar algo salado, porque el arroz se lleva mucha sustancia. Si el grano está algo entero, salpicar de agua, tapar y dejar reposar 5 min. Si está en su punto, reposar sin tapar.

♥ El arroz proporciona hidratos de carbono complejos, las judías verdes vitaminas y minerales y la sepia proteínas y ácidos grasos omega-3.

Pasta con jamón de pato



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	500

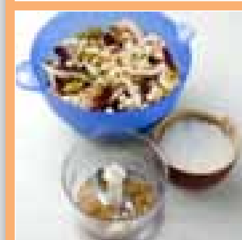
- 300 gr. de pasta de colores
- 1 sobre de jamón de pato
- 150 gr. de champiñones
- 50 gr. de queso de Idiazábal, Mahón u otro queso ahumado

SALSA AL PESTO:

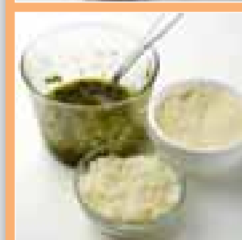
- 4 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de piñones
- 2 dientes de ajo
- 4 nueces peladas
- 50 gr. de queso parmesano rallado
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal



1 Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal unos 12 minutos, escurrirla y dejarla enfriar. Cortar los champiñones limpios en láminas finas y cortar el queso en dados.



2 Mezclar la pasta y los champiñones, el queso, las lonchas de jamón y envolver todo con la salsa al pesto. **Salsa al pesto:** Triturar los piñones, las nueces y los dientes de ajo con sal.



3 Añadir las hojas de albahaca picadas y el aceite hasta formar una crema homogénea, añadir el queso y mezclar bien. Conviene dejar reposar esta crema 1 hora antes de emplearla.

♥ Es un plato muy completo y equilibrado en el que están presentes todos los principios inmediatos y todos los oligoelementos necesarios en las proporciones oportunas.

Sardinas al horno



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	350

- 20 sardinas (según sea el tamaño)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- perejil
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ vaso de vino blanco
- pan rallado



1 Limpiar las sardinas, quitarles la cabeza, sazonarlas si no tuvieran sal y colocarlas en una fuente refractaria ligeramente engrasada con aceite.



2 Estofar picados finos el ajo y la cebolla en el aceite y añadir el perejil picado. Regar con el vino, consumir al fuego e incorporar el pimentón.



3 Rociar las sardinas con esta salsa, espolvorearlas de pan rallado y meter en el horno a 180º durante 10 minutos aproximadamente.

♥ Las sardinas son un pescado azul muy rico en ácidos grasos omega-3. Su proteína tiene muy alto valor biológico al estar presentes todos los aminoácidos esenciales.

Pavo con salsa de Coca-Cola



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1½ h.	450

- 1 pechuga de pavo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- 1 vaso de Coca-Cola
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 pizca de laurel
- 4 cucharadas de confitura de grosella o frambuesa
- Puré de patata o arroz blanco para acompañar



1 Atar la pechuga, salpimentarla y dorarla en el aceite en una cazuela. Cuando esté por todos lados, añadir la cebolla, zanahoria, ajo y puerro picados y rehogarlos hasta que estén muy dorados.



2 Añadir el vino, reducir unos minutos y regar con el caldo, cocer tapado 45 min., sacar la carne y triturar la salsa (debe quedar muy espesa). Añadir el vinagre, el laurel, el pimentón y la Coca-Cola.



3 Dar unos hervores hasta conseguir una mezcla homogénea, comprobar el punto de sazón y añadir la confitura. Filetear la pechuga y servir con la salsa caliente y puré de patata o de arroz.

♥ La carne de pavo es muy baja en grasa y muy rica en proteínas. Es una buena opción para regímenes en los que se quiere limitar la cantidad de calorías.

Sorbete de sandía



Raciones	Tiempo	Calorías
8	30 min.	85

- 1 sandía de 1 ½ Kg., aproximadamente (hace falta 1 kg. de pulpa)
- aspartamo al gusto para endulzar
- un chorreón de zumo de limón

SALSA DE MENTA:

- 1 manojo de menta fresca
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de vino de agua
- 1 cucharadita de maizena
- 1 copa de Pipperment



1 Cortar la sandía a la mitad, separar la pulpa cuidando de recoger el jugo y quitar las pepitas. Triturar la pulpa con el zumo de limón, añadir el aspartamo y guardar en la nevera. Cuando esté muy fría, llenar la sorbetera.



2 Si no se tiene heladora eléctrica, añadir 2 claras montadas a punto de nieve y guardar en el congelador de un día para otro. Cuando se solidifique, hacer bolas con la cucharilla de hacer helados y servir con la salsa de menta.



3 Salsa de menta: Lavar la menta y deshojarla. Disolver el azúcar en el agua, añadir las hojas de menta y cocer 7 min. a fuego vivo. Reposar tapado 10 min., colar y poner la Maizena disuelta en agua, cocer y añadir el Pipperment.

♥ Postre bajo en calorías, muy digestible e indicado para finalizar comidas en las que ha habido excesiva ingesta de grasas.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Sopa de melón



Raciones	Tiempo	Calorías
4	20 min.	260

- 1 ½ Kg. de pulpa de melón dulce y maduro
- 1 puerro pequeño
- 1 patata pequeña
- ¾ de l. de caldo de ave
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

GUARNICIÓN:

- 1 lata pequeña de cangrejo de Tailandia
- albahaca fresca

♥ **El melón y el puerro son muy ricos en vitaminas y en minerales, la patata en hidratos de carbono y el cangrejo en proteínas.**



1 Abrir el melón a la mitad, separar las membranas y las pepitas, sacar unas bolas para adornar y picar el resto de la pulpa en trozos. Freír la parte blanca del puerro, sin que llegue a tomar color.



2 Añadir la patata pelada y en trozos, junto con los trozos de melón y rehogar unos minutos. Cubrir con el caldo, tapar la olla y dejar cocer 5 minutos. Apagar el fuego y dejar que pierda vapor.



3 Triturar o pasar por el pasapurés, rectificar el punto de sal y pimienta, añadir albahaca picada y enfriar. Servir en tazas con las bolitas melón, el cangrejo y espolvoreada con más albahaca.

Ensalada de palmitos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	½ h.	300

- 300 gr. de palmitos
- 12 tomates cereza
- ensaladas variadas
- 150 gr. de atún al natural

ALIÑO:

- 2 cucharadas de leche
- el zumo de 2 naranjas y ½ limón
- 1 cucharada de azúcar
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

GELATINA DE TOMATE:

- 1 vaso de jugo de tomate
- 3 hojas finitas de gelatina (5 gr.)
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta

♥ **Ensalada vegetariana rica en vitaminas y minerales. Especialmente importante es la participación del tomate, muy rico en carotenos y en licopeno.**



1 Gelatina de tomate: Remojar la gelatina en agua fría, disolverla en unas cucharadas de agua hirviendo y añadir al jugo de tomate con sal, pimienta y el azúcar. Verter en una fuente de 1 cm., de altura, forrada con papel film.



2 Aliño: Disolver el azúcar en el zumo, poner la leche en un bol (o batidora) y añadir el aceite a hilillo y los zumos, moviendo para que emulsione y salpimentar. **Ensalada:** Asar los tomates, lavar y secar la ensalada.



3 Cortar la gelatina en cubos pequeños. Colocar las ensaladas en los platos, poner los palmitos en rodajas, los tomates asados y el atún al natural desmenuzado. Regar con el aliño y añadir los dados.

Alcachofas con gambas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	180

- 8 alcachofas del tiempo
- 8 langostinos o gambas gordas
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de harina
- perejil
- sal
- pimienta

♥ **Es un plato muy sano, indicado para todas las edades y estados fisiológicos. La alcachofa tiene efectos depurativos y regula el funcionamiento del hígado.**



1 Pelar las gambas y cocer las cabezas en ¼ l. de agua con sal durante 20 minutos. Quitar las hojas externas de las alcachofas, cortar la parte dura de las puntas y dejar sólo los corazones.



2 Calentar el aceite, freír la cebolla picada y saltear inmediatamente las alcachofas cortadas en cuartos, para que no se oscurezcan. Sazonar con sal y pimienta y rehogar los cuerpos de las gambas.



3 Rehogar encima la harina hasta que tome un poco de color y añadir el caldo de cocer las cabezas colado. Dar unos hervores a las alcachofas con las gambas en su salsa y servir recién

Huevos escalfados



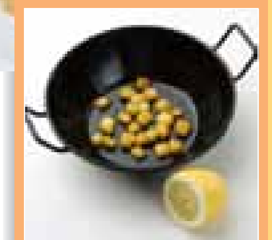
Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	250

- 8 huevos
- 4 rebanadas de pan de molde

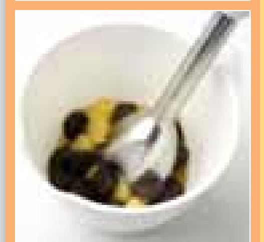
SALSA:
- 1 copa de oporto
- 8 cucharadas de jugo de carne
- 1 cucharada de uvas pasas

DADOS DE MANZANA:
- 2 manzanas golden
- 1 cucharada de aceite
- zumo de limón

PURÉ DE CIRUELAS:
- 1 manzana
- 6 ciruelas sin hueso



1 **Dados de manzana:** Pelar y cortar las manzanas en dados. Calentar el aceite en una sartén, saltear los dados de manzana y añadir el zumo de limón para que no se oxiden.



2 **Puré de ciruela:** Pelar y trocear la manzana y cortar las ciruelas en trozos. Ponerlas en un recipiente apto para microondas, cocer tapado 15 minutos al 100% y triturarlo.



3 **Escalfar** los huevos, colocarlos sobre el pan tostado y servirlos con la salsa, el puré y la manzana. Salsa: Reducir el oporto junto con las pasas y el jugo de carne, hasta conseguir el punto deseado.

♥ **Los huevos son un alimento muy completo, que debe estar presente en nuestra dieta tres o cuatro veces por semana. Su proteína es muy rica en todos los aminoácidos.**

Ravioli con puerros



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	300

- 1 paquete de ravioli rellenos de salmón
- ½ l. de caldo de verduras
- 4 puerros
- 1 patata
- 4-5 hojas de espinacas frescas
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- albahaca picada



1 **Limpiar** los puerros, lavarlos y cortarlos en rodajas, incluyendo la parte verde. Rehogarlos en una cazuela con el aceite caliente, pero sin que se doren, con la patata en dados y las hojas de espinaca.



2 **Salpimentar,** regar con el caldo de verduras y cocer ½ hora. Triturar la salsa, pasarla por el colador para que quede más fina, y rectificar el punto de sal. Cocer los ravioli en abundante agua hirviendo con sal.



3 **Cuando** los ravioli estén cocidos el tiempo que indica el fabricante en el envase, escurrirlos. Ponerlos en los platos calientes con un fondo de crema de puerros y espolvoreados de albahaca picada.

♥ **A la pasta rica en hidratos de carbono, le acompaña el salmón que tiene proteínas de muy alto valor biológico y las hortalizas, que aportan vitaminas y minerales.**



Carpaccio de pulpo

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	270

- 400 gr. de pulpo cocido

PURÉ AL PIMENTÓN:

- ¼ Kg. de patatas
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pimentón
- sal

AJADA:

- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pimentón
- sal laminada



1 **Ajada:** Calentar el aceite y freír los dientes de ajo, sacar y dejar que se temple el aceite. Añadir el pimentón, mover, y dejarlo reposar para que sedimente. Colar el aceite que estará rojo y transparente.



2 **Puré al pimentón:** Lavar y cocer las patatas 20-30 min., según tamaño. Pinchar y si están, escurrir y dejar que se sequen en el cazo. Pasarlas en puré, trabajar con el aceite y el pimentón y sazonar.



3 **Enfriar** el pulpo y congelarlo un poco para cortar en láminas finas. Colocar en filas formando un cuadrado en el centro de los platos calientes, regar con la ajada y acompañar con puré y espolvorear de sal.

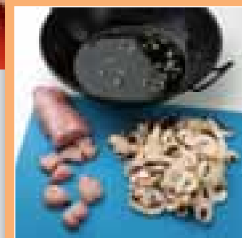
♥El pulpo tiene muy poca grasa y por tanto pocas calorías pero en cambio es muy rico en proteínas. La patata tiene hidratos de carbono y el pimentón es muy rico en carotenos.



Mollejas de ternera

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	375

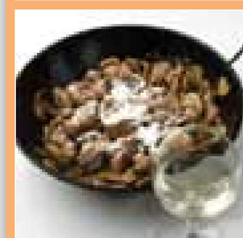
- 2 mollejas de ternera
- 200 gr. de champiñones
- 6 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de brandy
- ½ cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- pimienta



1 **Lavar** las mollejas, escurrirlas, secarlas y cortarlas en trozos regulares. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas finas. Freír el diente de ajo picado muy fino en el aceite.



2 **Saltear** el champiñón encima del ajo hasta que se absorba el agua que suelta y sacarlo. Sazonar las mollejas con sal y pimienta, dorarlas en el aceite sobrante del champiñón y añadirlo de nuevo.



3 **Verter** el brandy y prenderle fuego para que se flambee. Espolvorear la harina y hacerla al fuego sin que se tueste, regar con el vino y cocer a fuego flojo durante 15 minutos.

♥Las mollejas son muy digestibles y ricas en proteínas y en fosfolípidos, los champiñones en minerales y polifenoles. Indicado en todas las edades.

Fresones y peras agridulces



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	200

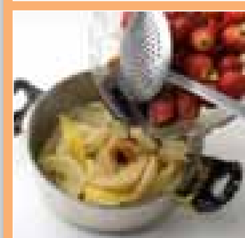
- ½ Kg. de fresones
- ½ Kg. de peras de San Juan o de peras de agua maduras
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 4 cucharadas de vinagre Forum
- 1 vaso de agua
- 3 clavos
- ½ palo de canela
- corteza de ½ limón



1 **Poner** los fresones limpios en una ensaladera. (Dejarlos enteros o cortados en trozos, según sean de tamaño). Rociarlos con el vinagre, espolvorearlos con el azúcar y dejar en maceración unas 2 horas.



2 **Pelar** las peras, cortarlas en octavos y suprimir el corazón. Poner el agua en un cazo, añadir el clavo, la canela, la corteza de limón y las peras. Cocer 15 minutos a fuego vivo hasta que se ablanden las peras.



3 **Añadir** el jugo que han soltado los fresones y cocer 5-7 minutos a fuego suave, verterlo sobre los fresones para que se hagan un poco y dejarlos enfriar. Servir las peras y fresones fríos con su almíbar ligero.

♥ **Postre muy apetitoso, rico en vitaminas, minerales y polifenoles. La limitada cantidad de azúcar hace que su contenido en calorías no sea alto.**

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Crema de queso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	150

- 2 cucharadas de torta del Casar
- 12 almendras
- 1 l. de caldo de pollo
- sal
- pimienta

GUARNICIÓN:

- dados de manzana
- 4 anchoas de lata desaladas y en trocitos (optativo)
- pistachos pelados
- cebollino picado



1 Calentar un vaso del caldo de pollo y añadir el queso y las almendras trituradas. Mover sobre el fuego para que se funda.



2 Añadir el resto de caldo y mover al fuego hasta que resulte una crema ligera y homogénea. Comprobar y rectificar el punto de sazón y enfriar.



3 Quitar la grasa de la superficie y guardarla en la nevera. Servir la crema con los dados de manzana, trocitos de anchoas, los pistachos y el cebollino.

♥ **El queso es un alimento muy rico en calcio, las almendras, en ácidos grasos poli-insaturados, y las anchoas, en omega-3 con lo que resulta un plato de gran valor dietético.**

Patatas con pimientos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	300

- 1 Kg. de patatas nuevas pequeñas
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos
- sal gorda
- 2 pimientos rojos grandes
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- sal

♥ **La riqueza en hidratos de carbono complejos de la patata hace que su ingestión frecuente sea muy recomendable en todas las edades. Fácilmente digestible.**



1 Engrasar por fuera los pimientos y asarlos 45 min. a 175º C, a la vez que el diente de ajo sin pelar, dándoles la vuelta de cuando en cuando. Sacar y tapar los pimientos, pelarlos, reservando el jugo y cortarlos en tiras.



2 Pelar el ajo y machacarlo con el jugo de los pimientos. Lavar las patatas y cocerlas con el laurel, sal y la cabeza de ajos, 15-20 min. Escurrirlas, cubrirlas de sal gorda y dejarlas que se sequen en la misma cazuela.



3 Poner las tiras de pimiento con el jugo que soltaron y el diente de ajo en una sartén y rehogar las patatas peladas con los pimientos. Servir las patatas calientes y espolvoreadas si se desea con perejil picado.

Rollitos de pepino



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	250

- 2 pepinos largos, de unos 30 cm.
- ½ aguacate
- 1 zanahoria
- 1 pimiento morrón pequeño
- hojas de ensalada de roble, cilantro, eneldo
- 1 cucharada de sésamo en grano

ALIÑO:
- 8 cucharadas de salsa de soja
- 2 de jengibre fresco
- 1 de coco rallado
- 2 de jarabe de arce
- 3 de aceite de oliva
- 3 de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 chile rojo
- sal
- pimienta recién molida

♥ **Plato vegetariano muy rico en vitaminas, minerales y antioxidantes y bajo en grasa y calorías, por eso resulta recomendable en regímenes de adelgazamiento.**



1 Aliño: Mezclar en un cuenco el zumo de limón, la salsa de soja, el jengibre rallado, el diente de ajo picado, el chile en aros, el jarabe de arce, el coco, el aceite, sal y pimienta.



2 Cortar el aguacate en dados, la zanahoria en juliana, el pimiento en trocitos y las hojas de roble en tiras, mezclar con el sésamo, regarlas con el aliño y dejarlo todo en maceración 15 minutos.



3 Cortar cada pepino en tres trozos de 10 cm. de largo y con la mandolina hacer lonchas finas. Unir las lonchas para formar un cuadrado y rellenar con hortalizas marinadas, hojas de cilantro y eneldo, y enrollarlas.

Judías y huevos escalfados



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	280

- ½ Kg. de judías verdes
- un casco de cebolla
- sal
- 4 huevos
- 4 cucharadas de vinagre

GUACAMOL:

- 2 aguacates
- 1 tomate maduro
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- unas gotas de Tabasco

♥ **Es muy conveniente consumir tres o cuatro huevos por semana y hortalizas en todas las comidas. Aconsejable para todos los estados fisiológicos y edades.**



1 Quitar las hebras a las judías, cortarlas a la mitad en sentido longitudinal y luego cada trozo en dos, lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal y la cebolla unos 15 minutos, escurrirlas y refrescarlas.



2 Hervir agua con el vinagre en una sartén profunda, romper los huevos uno a uno en una taza y escalfarlos a un hervor suave, juntándolos con la espumadera. Sacarlos y escurrirlos sobre un paño.



3 Guacamol: Cortar los aguacates a la mitad, retirar el hueso y triturar la pulpa en la batidora con el tomate pelado, el aceite, la sal y el Tabasco, hasta conseguir una pasta homogénea.

Espaguetis con bacalao



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	500

- 300 gr. de espaguetis
- 200 gr. de bacalao salado
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 2 de tomate frito
- 4 de leche desnatada
- 1 cucharadita de pimentón
- sal
- pimienta

♥ **Puede ser un plato único si se acompaña de una ensalada, por su riqueza en todos los principios inmediatos, vitaminas y minerales y lo equilibrado de su participación.**



1 Remojar el bacalao de 24 a 36 horas cambiando el agua cada 8 horas, escurrirlo, suprimir la piel y las espinas y deshacerlo en lascas.



2 Calentar el aceite en una sartén y freír el ajo y la cebolla picados finos, rehogar encima el bacalao unos minutos y espolvorear con el pimentón.



3 Añadir el tomate frito y la leche, mezclar sobre el fuego y comprobar el punto de sazón. Cocer y escurrir la pasta y servirla mezclada con el bacalao.

Bonito con tomate



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	400

- 8 lomos de bonito
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 4 de tomate frito
- sal
- pimienta
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de tomillo

♥ **Las proteínas del bonito son ricas en todos los aminoácidos esenciales y su grasa tiene un alto contenido en ácidos grasos omega-3. La zanahoria contiene carotenos.**



1 Sazonar los lomos de bonito y hacerlos a la plancha un minuto de cada lado en el cuerpo bajo de la olla rápida y reservarlos. Cortar la zanahoria en rodajas finas, pelar y picar la cebolla y el diente de ajo.



2 Añadir el resto del aceite a la olla, calentarlo y rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria, añadir el tomate y sazonar con el azúcar y tomillo, cerrar la olla y cuando adquiera presión, contar 2 minutos.



3 Dejar que pierda presión la olla, abrirla, comprobar el punto y, si fuera necesario, consumir cociendo destapado unos minutos el exceso de líquido. Añadir el bonito, dar un hervor en la salsa y servir.

Pechugas de pollo con salsa



Raciones	Tiempo	Calorías
4	40 min.	325

- 4 medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 tomates rojos y duros
- 2 puerros gordos
- ½ vaso de caldo de pollo
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

♥ **Una receta rica en proteínas, baja en grasas y calorías, y que aporta gran cantidad de vitaminas y minerales, presentes en las hortalizas.**



1 Salpimentar las pechugas y ponerlas en una fuente de horno engrasada con aceite. Colocar entre ellas rodajas de tomate y de puerro, sazonar el tomate y el puerro y rociar todo con el caldo de pollo y el aceite.



2 Meter la fuente en el horno a 250º C durante 20 minutos. Sacar las pechugas y triturar el puerro y el tomate con el jugo de cocción, rectificar el punto de sazón y consumirla unos minutos al fuego.



3 Filetear las pechugas que deben quedar algo rosadas por dentro, colocarlas en los platos o en la fuente y regarlas con la salsa y servirlas acompañadas de arroz blanco o simplemente de ensalada.

Granizado de sandía y yogur

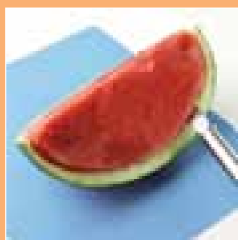


Raciones	Tiempo	Calorías
4	20 min.	150

- ½ sandía
- 1 limón
- 4 cucharadas de aspartamo
- una pizca de sal

CREMA DE YOGUR:

- 2 yogures griegos
- 1 cucharada de aspartamo
- hojas de menta fresca



1 **Elegir** una sandía dulce, madura y de las que no tienen pepitas o tienen muy pocas. Cortarla a la mitad y separar la pulpa de la corteza con un cuchillo curvo.



2 **Quitar** las pepitas que queden, cortarla en dados y mezclarla en un bol con el aspartamo, el zumo del limón y la sal, dejarla macerar en la nevera.



3 **Poner** el granizado de sandía en copas, encima la crema de yogur y menta fresca. **Crema de yogur:** Batir los yogures con el aspartamo y añadir la menta picada.

♥ Postre en el que la sandía contribuye con vitaminas, minerales y antioxidantes; mientras que el yogur aporta calcio y proteínas de alto valor biológico.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Consomé con huevo



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2 h.	100

- 1 ½ Kg. de carcasas de pollo
- 3 l. de agua fría
- 2 puerros
- 1 nabo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- sal

PARA CLARIFICAR:
- 2 claras
- ½ tomate
- 1 cucharadita de estragón picado

GUARNICIÓN:
- 4 lonchas de salmón
- 8 huevos de codorniz

♥ Rica en proteínas y bajo en calorías, está preparación tiene la ventaja de aportar vitaminas y minerales proporcionados por las hortalizas.



1 Tostar la cebolla y ponerla a cocer, con todos los ingredientes limpios, en el agua sazonada 2 horas a fuego lento. Colar, enfriar en la nevera y retirar la grasa de la superficie.



2 Añadir las claras a medio batir, el tomate y el estragón, acercar al fuego y mover lentamente hasta que hierva y suban las claras cuajadas, arrastrando las impurezas a la superficie.



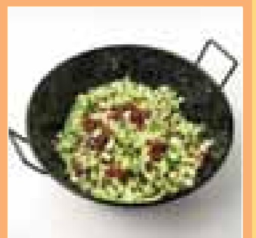
3 Sacarlas con la espumadera y colar el caldo por un paño húmedo. Escalfar los huevos, envolverlos en salmón, colocarlos en las tazas, cubrirlos con caldo y dejar cuajar en búcaros o cazuelitas.

Calabacines con garbanzos

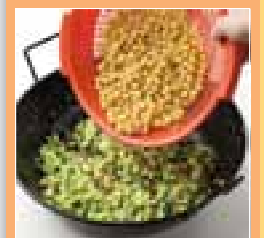


Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	350

- 3 calabacines
- 1 bote de garbanzos cocidos al natural
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- 100 gr. de jamón en dados
- 4 cucharadas de aceite
- 1 pastilla de caldo
- sal
- pimienta



1 Raspar los calabacines, lavarlos y cortarlos en dados. Freír la cebolla picada en el aceite y rehogar encima los calabacines con los dados de jamón.



2 Escurrir los garbanzos y cocerlos de 15 a 30 min. en poca agua con la pastilla de caldo. Escurrirlos de nuevo, añadirlos a los calabacines y rehogarlos.



3 Fuera del fuego, espolvorear el pimentón, mover y mezclar. Si es necesario, añadir algo del caldo de garbanzos y dar unos hervores.

♥ Es una forma muy sana de aportar los beneficios de las legumbres a nuestra dieta, porque tiene la ventaja de que la cantidad de grasa de este plato es muy limitada.

Berenjenas a la catalana



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	150

- 4 berenjenas pequeñas
- 150 gr. de tomates pequeños
- 1-2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de pan rallado
- 3 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta



1 Lavar las berenjenas y cortarlas en lonchas a lo largo, sin separarlas del todo en la zona del tallo. Salpicar cada loncha con sal y ponerlas sobre un colador con un peso encima.



2 Dejarlas que pierdan el jugo amargo 20-30 minutos. Colocarlas en una fuente de horno abriendo las lonchas en forma de abanico y rodearlas de los tomates cortados a la mitad y sin semillas.



3 Mezclar el ajo picado, con el perejil y el pan rallado, sal y pimienta y espolvorear las berenjenas y los tomates, regar con el aceite y hacerlas en el horno a 200º C, 30-40 minutos.

♥ La berenjena es una verdura rica en potasio, por lo que está muy indicada en las dietas de las personas que tengan la tensión alta.

Ensalada de arroz



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	450

- 3 tacitas moka de arroz de grano largo
- 1 pechuga de pollo sin piel
- sal
- 1 cucharada de pistachos
- 1 cucharada de pasas
- 1 cucharada de alcaparras
- 50 gr. de aceitunas negras sin hueso
- 50 gr. de aceitunas verdes sin hueso

ALIÑO:

- 1 cebolla roja pequeña
- perejil
- 6 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de concentrado de vinagre y Pedro Ximénez



1 **Cocer** el arroz en agua hirviendo con sal 18 min., refrescarlo al chorro de agua para que pierda el almidón y quede suelto y escurrirlo. Hacer la pechuga sazonada a la plancha y cortarla en tiritas.



2 **Mezclar** el arroz con el pollo, alcaparras, pistachos, aceitunas verdes y negras picadas y pasas remojadas en agua y escurridas. Aliñar con la vinagreta y mover para que se mezcle todo.



3 **Aliño:** Picar cebolla y perejil y colocar en un recipiente. Añadir el aceite, la salsa de soja y el concentrado de vinagre y Pedro Ximénez (Sotolongo o El Majuelo). Batir enérgicamente para que se emulsione.

♥ La riqueza de hidratos de carbono, proporcionados por el arroz y la moderada participación de grasas y proteínas hacen que el plato sea muy fácilmente digestible.

Pasta con gambas picantes



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	550

- 400 gr. de espaguetis
- 250 gr. de gambas peladas
- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de albahaca picada
- unos aros de guindilla



1 **Calentar** el aceite en una sartén amplia y freír las láminas de ajo hasta que se doren. Cortar la guindilla en aros y freírla encima.



2 **Saltear** las gambas en el refrito de ajo y guindilla. Cocer la pasta *al dente* en abundante agua con sal y escurrirla.



3 **Rehogar** la pasta en el refrito de las gambas, comprobar el punto de sazón y servirla espolvoreada de albahaca picada.

♥ La pasta es importante en la dieta mediterránea por su contenido en hidratos de carbono complejos. Las gambas son ricas en proteínas de alto valor biológico.

Merluza a la sidra



Raciones	Tiempo	Calorías
4	35min.	450

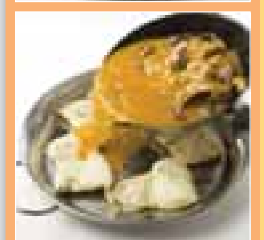
- 1 Kg. de merluza de la parte abierta
- 200 gr. de gambas
- 200 gr. de almejas
- 6 cucharadas de aceite
- harina para rebozar
- 1 cebolla
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 vaso de sidra
- perejil
- pimienta
- sal
- gotas de zumo de limón



1 Quitar la espina y la piel y cortar la merluza en lomos (lo hace el pescadero), lavarla, secarla, sazonarla con sal, pimienta y unas gotas de limón. Pelar las gambas y lavar las almejas.



2 Cocer las cabezas de gambas y la espina de la merluza 20 minutos, en 1 vaso de agua. Enharinar la merluza y freírla en el aceite caliente, sacarla a una sartén de dos asas. Dorar la cebolla hasta que tome color.



3 Añadir tomate, sidra y caldo de la espina y cabezas. Cuando hierva, meter las almejas, hasta que se abran. Verter sobre la merluza, añadir las gambas y mover en vaivén 3 min. para que engorde la salsa.

♥ La merluza es uno de los pescados más bajos en energía y uno de los más altos en proteínas. Las gambas y las almejas tienen interesantes minerales, especialmente calcio y yodo.

Fiambre de carne



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1h.	400

- ½ Kg. de carne picada mitad cerdo y mitad ternera
- 2 pechugas de pollo en filetes
- 100 gr. de jamón serrano en lonchas finitas
- 100 gr. de bacon entreverado cortado muy fino
- una rebanada de pan de molde mojada en leche
- 2 huevos
- 1 copa de jerez
- sal
- pimienta
- perejil
- unas ralladuras de nuez moscada



1 Colocar las lonchas de bacon acaballadas en un molde de cristal. Mezclar la carne picada con huevos batidos, perejil picado, miga de pan, jerez y sazonar con sal, pimienta y la nuez moscada.



2 Poner una capa de carne, sobre ella jamón serrano, encima más carne, una capa de pechugas, otra de carne, jamón, carne y pechugas, hasta llenar el molde. Tapar con lonchas de bacon.



3 Cocer al baño María a 200º C 45 min, tapar el molde con un cartón forrado de papel de plata y poner un peso. Guardar en la nevera de un día para otro, volcar, cortar en lonchas y servir con ensalada.

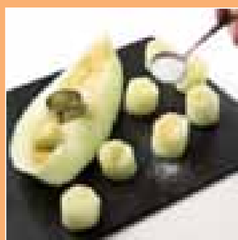
♥ Muy rico en proteínas, con la particularidad de que la diferente procedencia de las carnes hacen que estén presentes en abundancia todos los aminoácidos esenciales.

Brochetas de melón y queso



Raciones	Tiempo	Calorías
4	20 min.	120

- 1 melón maduro pero entero
- 200 gr. de queso fresco con sal
- 8 kumquait
- una pizca de aceite para engrasar la plancha
- azúcar para espolvorear



1 Abrir el melón a la mitad, quitar las pepitas y los filamentos y cortarlo en cuartos. Con un corta-pastas redondo, hacer cilindros y espolvorearlos de azúcar.



2 Engrasar una sartén y asar los cilindros por el lado del azúcar. Cortar el queso con el mismo corta-pastas redondo en cilindros del mismo tamaño.



3 Ensartar en una brocheta un cilindro de melón, uno de queso y rematar con un kumquait y unas hojas de menta fresca.

♥ **Excelente combinación de los nutrientes propios de la fruta (vitaminas, minerales y antioxidantes) y de los lácteos, especialmente calcio y proteínas aportados por el queso.**

Sopa de coco



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	135

- 1 vaso de leche de coco
- 3 vasos de caldo de pollo
- 2 tomates maduros
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de curry
- sal
- pimienta

GUARNICIÓN:

- 1 manzana
- bolas de melón
- 1 limón verde

♥ **original y exótica preparación de frutas y hortalizas, que concentran a la mayoría de las vitaminas y los minerales necesarios para nuestra alimentación.**



1 Pelar y cortar en rodajas finas los tomates, la zanahoria y la cebolla, y estofarlos en el aceite 15 minutos. Añadir el curry y mover sobre el fuego.



2 Verter encima el caldo y la leche de coco y sazonar con sal y pimienta. Cocer 15 minutos, rectificar el punto de sazón y añadir algo más de caldo si fuera necesario.



3 Servir la sopa con su guarnición.
Guarnición: Pelar la manzana, cortarla en dados y rociarla con el limón. Cortar en bolas pequeñas el melón, sazonarlo con sal y rociarlo con limón.



Entremés de patatas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

- ½ Kg. de patatas
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 lata de ventresca de bonito de 400 gr.
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes gruesos
- 1 tomate
- ½ cebolla

ALIÑO:

- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- sal
- pimienta
- cebolleta
- cebollino y cebolleta picados

♥ Al conjunto de hortalizas ricas en vitaminas y minerales, en esta receta, se unen los hidratos de carbono de la patata y las proteínas y las grasas insaturadas de la ventresca de bonito.



1 Asar en el horno los pimientos, la cebolla y el tomate a 180º C durante 40 minutos. Pelar y cortar los pimientos en tiras (recogiendo el jugo que sueltan), la cebolla en aros, aplastar el tomate, sazonarlo y mezclarlo



2 Lavar las patatas y cocerlas con piel en abundante agua hirviendo con sal, la cabeza de ajos y la hoja de laurel, 20 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrirlas y dejarlas tapadas en la olla, cubiertas de sal gorda.



3 Cortar patatas en rodajas y colocarlas con tiras de pimiento, cebolla, tomate y ventresca, aliñar y espolvorear de cebollino y cebolleta picados. **Aliño:** Deshacer la sal y la pimienta en el vinagre y mezclar con el aceite.



Menestra de verduras

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

- 12 cebollitas
- 3 zanahorias
- 3 puerros
- ¼ Kg. de guisantes desgranados
- 12 espárragos de lata
- ¼ Kg. de judías verdes
- ½ Kg. de alcachofas
- 1 berenjena
- 100 gr. de jamón serrano
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada rasa de harina
- sal

♥ Muy buena opción de preparación de hortalizas a las que se añade el jamón especialmente rico en proteínas de muy alto valor biológico.



1 Cocer las judías, cortadas a la mitad y al medio, 7 minutos, los guisantes 10 minutos y las alcachofas 12 minutos, todo por separado en agua hirviendo con sal. Escurrirlas y reservar el agua de cocer.



2 Cortar la berenjena en dados y ponerla en agua con sal ½ hora, para soltar el amargor. Escaldar, pelar cebollitas y rehogarlas en el aceite con los puerros y las zanahorias, limpios y en rodajas, la berenjena y el jamón en dados.



3 Dorar las hortalizas con harina, añadir 1 taza del agua de las verduras y cocer 20 min. cuidando que no se agarre. Añadir las judías, guisantes, alcachofas y espárragos, comprobar el punto de sazón y dar un hervor.

Arroz con congrio



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	550

- ½ Kg. de congrio de la parte abierta
- 4 tacitas moka de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 10 tacitas de caldo de pescado
- 8 cucharadas de aceite
- sal

♥ **El arroz es muy rico en hidratos de carbono y el congrio tiene muchas proteínas, y aunque la proporción de grasa es pequeña, es rico en ácidos grasos omega-3.**



1 Cortar el congrio en trozos y quitar la espina central (que se puede añadir al caldo) y las laterales. Sazonar los trozos y dorarlos en el aceite caliente en la paellera, sacarlos, reservarlos y en es aceite freír los ajos.



2 Machacar los ajos con la mitad del perejil en el mortero. Freír cebolla y pimiento picados, cuando se ablanden, rehogar el arroz, añadir el majado y el caldo hirviendo. Al hervir, comprobar el punto de sal.



3 Añadir el congrio, dejar cocer 10 minutos a fuego vivo y 7 minutos, moderado. Antes de que termine la cocción, añadir el resto del perejil picado, comprobar el punto del arroz, dejar reposar unos minutos y servir.

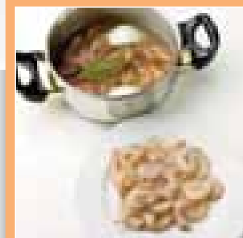
Tallarines negros con gambas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

- 400 gr. de tallarines
- 250 gr. de gambas
- 6 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 chorreón de vino blanco
- unas gotas de Tabasco
- sal
- pimienta
- estragón
- unos cascos de cebolla
- 1 hoja de laurel
- tomillo
- perejil

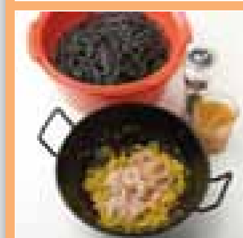
♥ **Buena combinación de hidratos de carbono y proteínas, de calorías limitadas por el escaso contenido en grasas, salvo el aceite, de los ingredientes.**



1 Pelar las gambas, reservar los cuerpos y cocer en poca agua las cabezas con los cascos de cebolla, el laurel, tomillo y perejil, durante 20 minutos. Pasar por el chino exprimiéndolo bien y reservarlo.



2 Estofar en el aceite la cebolla, el ajo y la zanahoria picados y antes de que tomen color añadir el vino, dejar consumir y sazonar con las gotas de Tabasco y un poco de estragón deshecho entre los dedos.



3 Rehogar encima los cuerpos de las gambas y añadir el jugo de las cabezas consumido hasta dejar 1 vaso, rectificar el punto de sazón de la salsa y reservar. Cocer la pasta, escurrirla y servirla con la salsa.

Lenguados al limón



Raciones	Tiempo	Calorías
4	½ h.	250

- 1 Kg. de filetes de lenguado
- zumo de limón
- sal
- pimienta blanca
- 250 gr. de espárragos frescos o 1 lata de espárragos
- 1 cucharada de mantequilla

SALSA:

- 2 yemas
- 1 vaso de caldo de pollo
- 1 cucharadita de Maizena
- la ralladura de un trocito de corteza de limón
- estragón
- sal



1 Sazonar el lenguado con sal y pimienta. Cocer los espárragos 5 minutos, escurrirlos y pasarlos por agua fría. Poner 2 tallos sobre cada lenguado, enrollarlos y ponerlos en una fuente engrasada con mantequilla.



2 Poner encima, mantequilla y unas gotas de limón, tapar con papel de aluminio y meter en el horno a 200° C, 8-10 minutos.
Salsa: Disolver la Maizena con caldo frío y cocer el resto del caldo con la ralladura 5 min.



3 Deshacer yemas y estragón en un cazo, añadir Maizena disuelta, el jugo que soltaron los lenguados en el horno y el resto del caldo caliente. Mover en el fuego 5 min., sazonar y verter sobre los lenguados en la fuente.

♥ El lenguado es un pescado blanco, rico en proteínas y muy digestible por lo que está totalmente indicado en todas las dietas para las diferentes edades.

Ragut de cordero



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

- 1 Kg. de pierna de cordero
- 2 zanahorias
- 150 gr. de guisantes desgranados
- 12 cebollitas francesas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta



1 Pedir al carnicero que deshuese la pierna, cortarla en dados y salpimentarlos. Calentar el aceite rehogar el cordero removiendo para que se dore bien. Añadir la cebolla y el ajo, picados y rehogarlos.



2 Antes de que la cebolla tome color, añadir la zanahoria en dados y las cebollitas escaldadas, peladas y enteras. Rehogar todo unos 10 minutos, espolvorear la harina y tostarla sobre el refrito y el cordero.



3 Cuando se tueste, añadir el vino y la salsa de tomate, cubrir de agua, dar un hervor, tapar y cocer a fuego lento 30 minutos. Incorporar los guisantes, cocer 15 minutos más, rectificar el punto y servir.

♥ La cantidad de vitamina B-12 que necesitamos es muy pequeña pero indispensable. Solo está presente en los productos de origen animal y por eso es necesario incluir la carne en nuestra dieta.

Manzanas a la naranja



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	150

- 4 manzanas Golden
- 3 naranjas
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar moreno

♥ **Preparación de frutas, rica en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Es un postre bajo en calorías y muy recomendable.**



1 Lavar las manzanas, sacar los corazones y hacer un corte circular en la piel a las 2/3 de su altura todo alrededor del orificio superior. Pelar una naranja y cortar 4 rodajas semejantes.



2 Colocar las rodajas de naranja en una fuente de horno de tamaño adecuado y encima de cada rodaja colocar una manzana. Exprimir el zumo de las otras naranjas y del limón.



3 Poner en cada manzana ½ cucharada de azúcar, meter en el horno a 180º C 20 minutos, y añadir el zumo. Dejar en el horno hasta que estén blandas (unos 40 minutos). Servir tibias con todo su jugo.

Antipasto de berenjenas



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	300

- 6 berenjenas medianas
- 1 diente de ajo
- 250 gr. de queso de cabra fresco en lonchas

MARINADA:

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- sal
- guindilla molida
- 1 cucharada de azúcar
- finas hierbas (o hierbas de Provenza)
- pimienta molida

♥ Las berenjenas son una verdura muy rica en potasio y por tanto están muy indicadas en personas con tensión alta y en las que cuidan que no se eleve. También contienen caroteno.



1 Lavar y quitar los pedúnculos a las berenjenas. Cortarlas en lonchas gruesas, de 2 cm. Espolvorearlas de sal y ponerlas con un plato encima para que pierdan el jugo amargo, 1 hora.



2 Asarlas en el horno, con el diente de ajo 20 minutos y ponerlas alternándolas con las lonchas de queso en una fuente. Cubrirlas con la marinada y dejarlas macerar 12 h.



3 Marinada: Disolver sal, azúcar, guindilla molida y pimienta en vinagre, porque no son solubles en aceite. Añadir el aceite y las hierbas, mezclar y comprobar el punto de sazón.

Huevos a la española



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	300

- 8 huevos
- 1 lata de 200 gr. de bonito al natural
- 2 tazas de tomate frito espeso
- sal



1 Cocer los huevos 10 minutos para que estén duros, meterlos en agua fría para que se enfríen y se puedan pelar con más facilidad. Cortarlos a la mitad y sacar las yemas.



2 Abrir la lata de bonito, escurrirla, mezclarla con la mitad de las yemas, sazonar y rellenar los medios huevos con esta pasta. Colocarlos extendidos en una fuente con el relleno hacia abajo.



3 Pasar las yemas por el chino para que queden como gusanillos sobre un papel, con cuidado de que no se rompan y cubrir los huevos formando rayas, alternando la yema y la salsa de tomate.

♥ Plato muy rico en proteínas de muy alta calidad por la presencia de los huevos y del bonito, que se complementa con los carotenos y el licopeno del tomate.

Tofu frito en vinagreta



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	250

- 250 gr. de tofu
- 4 lonchas de jamón serrano

VINAGRETA TEMPLADA:

- 1 tomate duro y rojo
- 1 pimiento verde delgado
- 2 cebolletas
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- tiras de cebollino
- sal
- pimienta



1 Cortar el tofu en cuadrados o rectángulos y freírlos rápidamente (para que no se endurezcan) en una sartén antiadherente y un poco engrasada, de dos en dos o de tres en tres y reservarlos.



2 Vinagreta: Mezclar la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite y emulsionar. Picar muy menudos el tomate, las cebolletas, el pimiento y el cebollino y mezclarlos con el aceite y el vinagre.



3 Acercar la vinagreta al fuego hasta que se caliente sin que llegue a freírse. Colocar las lonchas de jamón en los platos, poner encima de cada una 3-4 trozos de tofu frito y regarlos con la vinagreta.

♥ La soja es muy rica en flavonas y el tofu elaborado con ella tiene muy pocas calorías y mucha proteína. El jamón hace que sea un plato completísimo.

Salmón a la crema de ajos



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	350

- 4 lomos de salmón de 150 gr. cada uno
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 Kg. de espinas y cabezas de pescado
- 1 cebolla
- ½ diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 2 yogures naturales desnatados
- sal
- pimienta
- limón

♥ **A las muchas cualidades nutricionales y dietéticas del salmón se añaden las de las hortalizas, el aceite y el yogur. Indicado en todas las edades.**



1 Calentar 4 cucharadas de aceite y rehogar ajo y cebolla picados. Cuando tomen color, añadir y rehogar espinas y cabezas de pescado. Añadir vino, cubrir con agua y cocer 15 min. Colar y reducir el caldo hasta que quede 1 vaso.

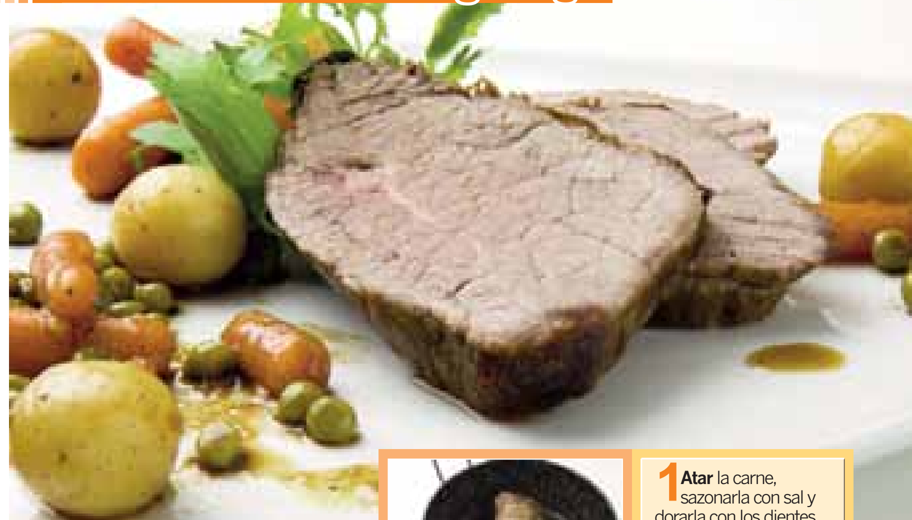


2 Calentar el resto del aceite y saltear los ajos tiernos en trozos, añadirlos al caldo y hervir 5 minutos. Añadir yogur y sazonar con unas gotas de limón, sal y pimienta. Sazonar el salmón limpio con sal, pimienta y gotas de limón.



3 Hacerlo en la plancha caliente o en una sartén, hasta que cojan color. Servir los lomos recién hechos, sobre su salsa-crema muy caliente y si se quiere, se pueden acompañar de patatas cocidas.

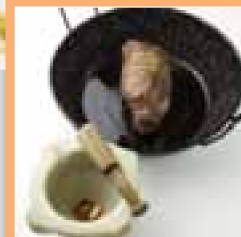
Ternera asada a la gallega



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½h.	550

- ¾ Kg. de contra de ternera en un trozo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- el zumo de 1 limón
- sal gorda
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de caldo
- 1 vaso de vino blanco
- 250 gr. de patatas redondas nuevas y cocidas
- 200 gr. de guisantes cocidos y 200 gr. de zanahorias cocidas (o todo congelado que viene medio cocido)
- sal
- pimienta

♥ **La ternera asada es muy digestible y sus proteínas son de muy alto valor biológico por la presencia de todos los aminoácidos esenciales y en proporción apropiada.**



1 Atar la carne, sazonarla con sal y dorarla con los dientes de ajo enteros. Cuando estén dorados los ajos sacarlos y machacarlos en el mortero con el pimentón y sal gorda, hasta formar una pasta.



2 Desleír la pasta con zumo de limón y aceite de la carne y untar la carne dorada. Introducir la fuente en el horno a 225º C 1 hora . Cada 10 minutos, dar la vuelta a la carne y rociarla con el vino y caldo.



3 Raspar el fondo de la sartén para que no se queme el jugo de la carne. Poco antes de servir, añadir a la fuente de la carne las patatas, guisantes y zanahorias. Servir la carne cortada en lonchas con su salsa y guarnición.

Puré de dátiles y naranjas

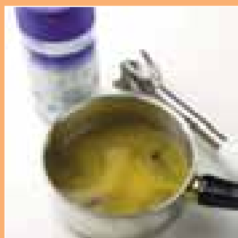


Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	200

- 1 ½ Kg. de naranjas
- 4 cucharadas de aspartamo
- 1 cucharada rasa de Maizena exprés
- 8 dátiles

GALLETA:

- 4 rebanadas de pan de molde sin corteza
- agua ligeramente salada
- cardamomo triturado



1 Exprimir el zumo de las naranjas y medirlo para comprobar que hay ½ litro. Poner el zumo en un cazo, disolver el aspartamo, añadir los dátiles sin hueso, dar un ligero hervor y triturar con las varillas eléctricas.



2 Calentar, añadir la Maizena exprés y comprobar el punto. Dejar que se enfríe para que tome consistencia y servir en copas de cóctel o platos con más dátiles sin hueso y una galleta.



3 Galleta: Salpicar con el agua el pan sin corteza, dejarlo reposar, espolvorearlo con el cardamomo, ponerlo entre dos silpat y aplanarlo con el rodillo. Dorarlo 8 minutos en el horno a 180º C.

♥ Las naranjas son especialmente ricas en vitamina C y los dátiles en polifenoles y antioxidantes variados. Es un postre bajo en calorías.

Índice

